"ब्याक टु बेसिक सनातन हिन्दु ग्रन्थ"

श्रीमद्देवीभागवत महापुराण

९ दिवसीय प्रवचन म्यानुयल



अथर्ववेदाचार्यः नारायण घिमिरे



श्रीमद्देवीभागवत महापुराण

नवरात्रि प्रवचन म्यानुयल

(९ दिवसीय विस्तृत प्रवचन मार्गदर्शिका)

"ब्याक टु बेसिक सनातन हिन्दु ग्रन्थ"

हिजोको आफूभन्दा आज अझ सुध्रिएको आफू बन्ने सनातन मार्गदर्शिका

प्राचीन ऋषिहरूको ज्ञान • आधुनिक विज्ञान • नेपाली लोकसंस्कृति

संस्कृत विद्वत्ता • न्युरोसाइन्स • मनोविज्ञान

ॐ ऐं ह्रीं क्लीं चामुण्डायै विच्चे



प्रस्तावना

यो प्रवचन म्यानुयल श्रीमद्देवीभागवत महापुराणको गहन अध्ययन र आधुनिक विज्ञानको समन्वयमा आधारित छ। नवरात्रिको पवित्र अवसरमा ९ दिनसम्म चल्ने यस प्रवचन श्रृंखलाको उद्देश्य केवल धार्मिक कथा सुनाउनु होइन, बरु प्राचीन ऋषिहरूको ज्ञानलाई आधुनिक मस्तिष्क विज्ञान (Neuroscience) र मनोविज्ञान (Psychology) सँग जोडेर व्यवहारिक जीवन सुधारको मार्गदर्शन दिनु हो।

प्रत्येक दिनको प्रवचन तीन भागमा विभाजित छ:

- **भाग १:** शास्त्रीय प्रवचन र कथा विश्लेषण: देवीभागवतका सम्बन्धित स्कन्ध र अध्यायको कथा, दार्शनिक विश्लेषण, र नेपाली सामाजिक सन्दर्भमा व्याख्या।
- **भाग २:** आधुनिक विज्ञान, न्युरोलोजी र मनोविज्ञान संयोजन: शास्त्रीय शिक्षाको वैज्ञानिक पुष्टि, मस्तिष्कमा पर्ने प्रभाव, र व्यवहारिक अभ्यास।
- **भाग ३:** लोकसंस्कृति, भजन र ध्यान: नेपाली लोकगीत, भजन, गाइडेड मेडिटेसन, र प्रेरणादायी समापन।

यस म्यानुयलमा विज्ञानको प्रयोग धर्मलाई खण्डन गर्न होइन, बरु सनातन धर्मको वैज्ञानिकता प्रमाणित गर्न गरिएको छ। यो कुनै विशेष सम्प्रदायमा सीमित नभई सार्वभौमिक सनातन मूल्यहरूमा केन्द्रित छ।





ग्रन्थ समर्पण

वेदको पवित्र वाणी छ "**असतो मा सद्गमय, तमसो मा ज्योतिर्गमय**" अर्थात् असत्यबाट सत्यतर्फ र अन्धकारबाट उज्यालोतर्फको यात्रा नै जीवनको सार हो। यो पुस्तकको जग पनि एउटा यस्तै पवित्र यात्राको प्रतिध्वनि हो, जसको भौतिक सुरुवात सात वर्षकी एउटी सानी परीबाट हुन्छ, जसको नाम हो "भावना रिजाल"। जब म मेरी श्रीमती कल्पना रिजाल सँग विवाहको पवित्र बन्धनमा बाँधिएर उनको जीवनमा प्रवेश गरेँ, त्यतिबेला भावना केवल सात वर्षकी कलिली बालिका थिइन्। नाताले उनी मेरी साली थिइन्, तर हाम्रो स्नेह र वात्सल्यले उनी हाम्रै आफ्नै छोरी झैँ हुर्किन्। हामीले उनलाई सधैँ 'छोरीको आँखा' ले हेर्यौं। उनि हाम्रो जीवनमा प्रत्यक्ष नदेखिने तर हृदयको गहिराइमा सधैँ महसुस हुने एउटा अदृश्य सुरक्षा घेराको पारिवारिक देविका थिइन्।

उनको संसार नेपालको काठमाडौँ मातातीर्थको एउटा सानो कोठामा सीमित थियो, जहाँ भित्ताभरि उनको रोल मोडल प्रीति जिन्टाका पोस्टरहरू टाँसिएका थिए। उनका दुई वटा सपना थिए। एउटा 'प्रीति जिन्टा' लाई पत्र लेखी, समय मिलाएर भेट्ने र उहाँसँग फोटो खिच्ने। दोस्रो त्यतिबेलाको लगभग नेपाली रुपैयाँ ६०० जम्मा गरी आफ्नो निजी डिजिटल क्यामेरा किन्ने, ताकि आफ्ना र संसारका सुन्दर पलहरू कैद गर्न सकून्। तर त्यो बालिकाको तत्कालीन सपना भन्दा धेरै चम्किलो चमक त उनको आफूमाथि पूर्ण विश्वास राख्ने आफ्नै जोडी आँखामा थियो। उनको त्यो अबोध सपना देख्दा लाग्थ्यो, उनी त केवल रमाउन मात्र जान्दछिन्; जीवनको 'कुरुक्षेत्र' र 'भान्साको राप' जस्ता व्यवहारिक जीवनका तापहरूबाट उनी अहिलेसम्म अनभिज्ञ छिन्।

त्यो बेला उनलाई हुलाक जाने बाटो समेत थाहा थिएन, तर सपना पूरा गर्ने उनको साहस अद्भुत थियो। कल्पनाले उनलाई एउटा मासूम सर्त राखिन् "यदि दिनको तीन बोतल पानी पिउँछौ भने मात्र तिम्रो चिठी हुलाक पुग्छ।" डाक्टरले उनलाई पानी कम पिउने बानीका कारण 'डिहाइड्रेसन' बढ्ने डर देखाएका थिए। आफ्ना सपनाका लागि उनले त्यो बाल्यकालीन 'तपस्या' सहर्ष स्वीकार गरिन्। उनको ठूला दाइ सुनीलसँग उनको अर्को सम्झौता भयो। यदि उनले दैनिक तीन बोतल पानी पिइन् भने हरेक दिन भोलिपल्ट खाजा खर्चको रूपमा रु १० पाउने, जसको आधा उनले क्यामेरा किन्नका लागि जोगाउने।

पैसा पूरा भएपछि उनले आफ्नो निजी क्यामेरा किन्ने। दुई वटा सम्झौता प्राप्त गरी कबुल गरेको सर्त पुरा गर्ने उनको अठोटले अन्ततः उनको इच्छा पूरा भयो।

उनको त्यो अठोटले वेदको यो वाणीलाई सार्थक तुल्याउँछ: "वाङ् मे मनसि प्रतिष्ठिता" अर्थात् मेरो वाणी मेरो मनमा स्थिर होस्। उनको मनमा त्यो संकल्प बाल्यकालमै स्थिर भइसकेको थियो। समय एउटा महान् शिक्षक रहेछ, जसले एउटी चञ्चल बालिकालाई विस्तारै एउटी दृढ नारीमा रूपान्तरण गर्दै लग्यो। उनी हुर्कँदै गइन् र जब समाजले उनलाई "केटी मान्छे भएर केटा जस्तै बाहिर हिड्ने?" भनेर प्रश्न गर्‍यो, उनले त्यसलाई पूर्णतः वास्ता गरिनन् किनकि आफ्नो परिवारमा उनले छोरा र छोरी बीचको भेदभावको पर्खाल कहिल्यै देख्नुपरेको थिएन। उनले आफ्नो सम्पूर्ण ऊर्जा पढाइमा लगाइन् र कलेज पुग्दा उत्कृष्ट नतिजा ल्याएर हामीलाई स्तब्ध पारिन्। उनी केवल रहर गर्ने बच्ची मात्र थिइनन्, उनी त भित्रैदेखि एउटा दृढ संकल्प बोकेकी 'साधक' थिइन्।

विवाह पश्चात् उनी रङ्गीन सपनाहरू बोकेर अमेरिकाको बिरानो भूमिमा पुगिन्। वैदिक गाथामा जसरी माता जानकीले श्रीरामसँग वनवासको कष्ट सहेकी थिइन्, भावनाले पनि विदेशको धर्तीमा जीवनको कडा परीक्षा दिइन्। अमेरिकाले बाहिरबाट झिलिमिली देखाएर आकर्षित त गर्छ, तर भित्र पसेपछि मात्र थाहा हुन्छ, आफ्नै पसिनाको मूल्य र समयको कति कडा परीक्षा हुन्छ। जीवन अत्यन्त राम्रो चल्दाचल्दै, ईश्वरको वरदान स्वरूप जब सन्तान सुखको उनको इच्छा पूरा भयो, तब समयले उनीहरूबाट अतुलनीय समर्पण र असाधारण धैर्यको अपेक्षा राख्यो। त्यो कुनै साधारण जिम्मेवारी थिएन, त्यो २४ घण्टाको अनवरत सतर्कता थियो। जसलाई उनले 'सेवा' होइन, 'आराधना' ठानिन्। अमेरिकाको महँगो जीवनचक्र र व्यवस्थापनको चुनौतीले जीवनलाई अत्यन्तै गहन बनाए तापनि, उनले र उनका श्रीमान् दिपेशले यसलाई बोझ होइन, ईश्वरको विश्वासको प्रतीकका रूपमा स्वीकार गरे।

झण्डै एक दशकभन्दा बढी समय, जहाँ ८० प्रतिशत रातहरू केवल चार घण्टाको निन्द्रामा बिते, आफ्नो समयको एक-एक सेकेन्ड सन्तानको सेवा र परिवारको जिम्मेवारीमा 'होम' अर्थात् आहुति दिँदा, उनले आफ्नो जवानी र निजी रहरहरू निसर्त त्यागिन्। यो कुनै साधारण त्याग थिएन, यो "कर्मण्येवाधिकारस्ते मा फलेषु कदाचन" को साक्षात् जीवन्त उदाहरण थियो। अरूको सहयोगका लागि सधैँ तयार रहने उनको स्वभाव थियो, तर आफ्नो लागि न त उनले कहिल्यै सहयोग माग्न जानिन्, न त कसैको आश नै गरिन्। लोग्ने-स्वास्नी बीचको त्यो अटूट प्रेम र आपसी दैवी सहयोगले असम्भवलाई पनि सम्भव बनायो। त्यही सङ्घर्षको अग्निमा खारिएर उनीहरूले एउटा स्वावलम्बी र भद्र जीवन निर्माण गरिन। बाहिरको दुनियाँले देख्ने सुखसुविधा सम्पन्न जीवनको चमकभित्र, उनीहरूले बेहोरेको पसिना र मौन आँसुहरूको हिसाब केवल भगवानसँग थियो, तर त्यही त्याग नै उनीहरूको लागि सबैभन्दा ठूलो गौरवको विषय बन्यो।

यही सङ्घर्षले मलाई एउटा गहिरो कुरा महसुस गरायो। ईश्वर अन्त कतै आकाशमा छैनन्, ईश्वर त यस्तै निःस्वार्थ सेवा र त्याग गर्ने 'ऋषि-मन' भित्र मुस्कुराइरहेका हुन्छन्। श्रीमद्भगवद्गीतामा भनिएको छः "दुःखेष्वनुद्विग्नमनाः" अर्थात् दुःखमा पनि अविचलित मन भएको व्यक्ति नै योगी हो। भावना र दिपेशको जोडीले यही योग साधनालाई आफ्नो जीवनको मन्त्र बनाए। मैले यो 'देवी भागवत' का हरफहरू कोर्दै गर्दा, भावनाको त्यही 'त्यागपूर्ण जीवन' ले मलाई एउटा जीवन्त ऋचाको काम गर्‍यो। एउटी सामान्य नारी कसरी कर्तव्यको जगमा उभिएर 'नारीत्व' बाट 'देवित्व' तर्फको यात्रा तय गर्दछिन् भन्ने कुराको साक्षात् प्रमाण मैले उनमै भेटें। सायद भगवानले मलाई माध्यम बनाएर यो ग्रन्थ लेखाउन चाहनुहुन्थ्यो र मलाई आफ्नै आँखा अगाडि यो 'महान् रूपान्तरण' नियाल्ने अवसर दिनुभयो। उनको जीवनले मलाई जीवनको 'सूक्ष्म पक्ष' बुझ्न र अध्यात्मको गहिराइ नाप्न सहज गरायो। वेदको ऋचाले भन्छ "यत्र नार्यस्तु पूज्यन्ते रमन्ते तत्र देवताः" अर्थात् जहाँ नारीहरूको सम्मान हुन्छ, त्यहाँ देवताहरू वास गर्छन्। भावना केवल मेरी साली मात्र होइनन्, उनी यस पुस्तकको अप्रत्यक्ष रचनाकार र प्रेरणाको अजस्र स्रोत हुन्। उनको जीवन नै यस पुस्तकको मर्म हो। मैले उनको त्यो निजी सङ्घर्षको कथा यस पुस्तकमा प्रत्यक्ष रूपमा लेख्न सक्दिन, किनकि त्यो उनको अत्यन्तै पवित्र निजी क्षेत्र हो, तर त्यो अनुभवलाई अर्को अर्थ नलाग्ने गरी भन्नुपर्दा "जहाँबाट मलाई दैवी शक्तिको अनुभूति भयो, त्यो प्रेरणाको स्रोत तिमी नै हौ भावना।"

हाम्री प्यारी भावना, तिम्रो यो सङ्घर्ष, तिम्रो त्यो गरिमामय मौनता र तिम्रो त्यो आत्मिक विजयको सम्मान गर्दै यो पुस्तक तिमीमा नै सप्रेम समर्पण गर्दछु। म, तिम्री दिदी कल्पना र छोरो लि तिम्रो निश्चल प्रेम, लगाव र अटुट पारिवारिक सद्भावप्रति सधैँ ऋणी छौँ। तिम्रो धेरै दुःखका क्षणहरूमा हामी काँध बनेर साथ हुन नसक्दा पनि, हाम्रो हरेक दुःखमा तिम्रो अकल्पनीय भागीदारी र सुखमा तिम्रो परिवार सहितको जुन उल्लासमय सहभागिता रह्यो, त्यसले हामीलाई सधैँ आत्मविभोर बनाउँछ। भगवान् कृष्णले अर्जुनलाई कुरुक्षेत्रको मैदानमा गीता सुनाए जस्तै, जीवनको कुरुक्षेत्रमा तिम्रो व्यवहार र धैर्यबाट मैले यो ग्रन्थको सार सिकें। यो विन्दुमा अब भन्नुपर्ने केही बाँकी छैन। मात्र एउटा 'मौन धन्यता' छ। किनकि यो दुनियाँमा मौनता नै सबैभन्दा शक्तिशाली प्रार्थना हो। र तिम्रो जीवन नै त्यो मौन प्रार्थनाको साक्षात् उदाहरण हो। तिम्रो अझै प्रगति र तिमीभित्रको त्यो 'ऋषि-मन' लाई सधैँ नमन! तिम्रो र दिपेशको त्यो दैवी जोडीको सुखी र दीर्घायु जीवनको कामना गर्दै।

सधैँ तिम्रो हित चाहने— तिम्रो दिदी र भिनाजु।

विषय सूची





दिन १

सृष्टिको उत्पत्ति र देवीको महिमा

(मूल प्रकृति र हाम्रो अस्तित्व)

श्रीमद्देवीभागवत महापुराण: प्रवचन म्यानुअल

दिन १: सृष्टिको उत्पत्ति र देवीको महिमा (मूल प्रकृति र हाम्रो अस्तित्व)

भाग १: शास्त्रीय प्रवचन र कथा विश्लेषण

विषय प्रवेश

ॐ सर्वे भवन्तु सुखिनः सर्वे सन्तु निरामयाः।

सर्वे भद्राणि पश्यन्तु मा कश्चिद्दुःखभाग्भवेत्॥

ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः॥

सबैलाई मेरो हार्दिक नमस्कार। आज हामी सबै एक विशेष यात्राको सुरुवात गर्दैछौं। यो यात्रा हो, आफूलाई चिन्ने, आफ्नो अस्तित्वको गहिराइमा डुबुल्की मार्ने र त्यो परम चेतनालाई अनुभव गर्ने, जसलाई हाम्रा शास्त्रहरूले 'देवी' वा 'आदिशक्ति' भनेर सम्बोधन गरेका छन्। श्रीमद्देवीभागवत महापुराणको यो नौ दिवसीय प्रवचन श्रृंखलामा तपाईंहरू सबैलाई स्वागत छ।

हाम्रो यो यात्रा केवल पौराणिक कथाहरू सुन्ने र सुनाउनेमा मात्र सीमित रहने छैन। हामी यी कथाहरूमा लुकेको दार्शनिक रहस्य, वैज्ञानिक आधार र व्यवहारिक ज्ञानलाई उजागर गर्ने प्रयास गर्नेछौं। हाम्रो उद्देश्य हो - "हिजोको आफूभन्दा आज अझ सुध्रिएको आफू" बन्नु।

आज पहिलो दिन, हामी सृष्टिको सबैभन्दा आधारभूत प्रश्नबाट सुरु गर्नेछौं - यो ब्रह्माण्ड कसरी बन्यो? हाम्रो अस्तित्वको स्रोत के हो? श्रीमद्देवीभागवतको प्रथम स्कन्धले यसै विषयलाई अत्यन्तै सुन्दर ढंगले प्रस्तुत गरेको छ।

कथा सार: सूतजी र शौनकादि ऋषिहरूको संवाद

कथाको सुरुवात नैमिषारण्यको पवित्र भूमिबाट हुन्छ, जहाँ शौनकादि ८८,००० ऋषिहरू ज्ञानको खोजीमा एकत्रित भएका छन्। उनीहरूको मनमा एउटै जिज्ञासा छ - "सृष्टिको मूल कारण के हो? हामी कसको पूजा गरौं जसबाट हाम्रो कल्याण होस्?" यसै जिज्ञासालाई शान्त पार्न उनीहरू पौराणिक ज्ञानका महासागर, व्यासदेवका शिष्य, सूतजी महाराजसमक्ष पुग्छन्।

ऋषिहरूले सोध्छन्, "हे सूतजी! कोही विष्णुलाई, कोही शिवलाई, कोही गणेशलाई त कोही सूर्यलाई परम तत्व मान्छन्। आखिर सत्य के हो? त्यो कुन परम शक्ति हो जसको आराधनाले सबैको आराधना हुन्छ?"

यो सुनेर सूतजी मुस्कुराउनुहुन्छ र भन्नुहुन्छ, "हे ऋषिगण! तपाईंहरूको प्रश्न अत्यन्तै गहन छ। यसको उत्तर स्वयं ब्रह्मा, विष्णु र महेशले पनि एक समयमा खोज्नुभएको थियो।"

सूतजीले कथा सुनाउनुहुन्छ - सृष्टिको प्रारम्भमा जताततै जल नै जल थियो। त्यो कारण-सलिलमा भगवान विष्णु शेषशैयामा योगनिद्रामा लीन हुनुहुन्थ्यो। उहाँको नाभि-कमलबाट ब्रह्माजीको उत्पत्ति भयो। जब ब्रह्माजीले आँखा खोल्नुभयो, उहाँले आफूलाई एक्लो पाउनुभयो। उहाँलाई जिज्ञासा भयो, "म को हुँ? म कहाँबाट आएँ? मेरो उत्पत्ति कसले गर्‍यो?" यही प्रश्नको उत्तर खोज्दै उहाँ कमलको नालबाट तल झर्नुभयो, तर हजारौं वर्षसम्म पनि कुनै अन्त्य भेट्नुभएन। थाकेर उहाँ फेरि आफ्नो स्थानमा फर्कनुभयो र तपस्यामा लीन हुनुभयो।

त्यही समय, विष्णुको कानको कानको मैलो काने गुजी बाट मधु र कैटभ नामका दुई भयानक असुरहरू प्रकट भए। उनीहरूले ब्रह्माजीलाई मार्न खोजे। डराएर ब्रह्माजीले योगनिद्रामा रहनुभएका विष्णुलाई उठाउन खोज्नुभयो, तर उहाँ उठ्नुभएन। तब ब्रह्माजीले बुझ्नुभयो कि विष्णुलाई आफ्नो शक्तिले होइन, कुनै अर्को महाशक्तिले निद्रामा राखेको छ। उहाँले त्यसै 'योगनिद्रा' महामायाको स्तुति गर्न थाल्नुभयो।

दार्शनिक पक्ष: मूल प्रकृति र हाम्रो अस्तित्व

यो कथा केवल कथा होइन, यो हाम्रो अस्तित्वको दर्पण हो। ब्रह्माजीको प्रश्न, "म को हुँ?" (Who am I?), वास्तवमा हरेक मानिसको भित्री प्रश्न हो। हामी पनि यो संसारमा आउँछौं र ब्रह्माजीजस्तै बाहिरी कुराहरूमा आफ्नो परिचय खोज्न थाल्छौं - मेरो पद, मेरो धन, मेरो परिवार। तर हामी आफ्नो स्रोत, त्यो कमलको नाल, अर्थात् आफ्नो चेतनाको गहिराइमा कहिल्यै जाँदैनौं।

देवीभागवतले स्पष्ट भन्छ - सृष्टिको मूल कारण कुनै पुरुष तत्व होइन, 'मूल प्रकृति' हो। उहाँ नै आदिशक्ति, महामाया, र श्रीदेवी हुनुहुन्छ। ब्रह्मा, विष्णु, महेश पनि उहाँकै शक्तिबाट सञ्चालित छन्।

श्लोक:

श्रीमद्देवीभागवतमा देवी स्वयं भन्नुहुन्छ:

सर्वं खल्विदमेवाहं नान्यदस्ति सनातनम्। (१.१८.४०)

अर्थात्: "यो देखिने सबैथोक मै हुँ। म बाहेक अरु कुनै पनि सनातन वस्तु छैन।"

यो अद्वैत दर्शनको शिखर हो। यसले भन्छ, हामीले जे देख्छौं, जे अनुभव गर्छौं, त्यो सबै त्यही एउटै परम शक्तिको अभिव्यक्ति हो। यो ब्रह्माण्ड उहाँबाटै उत्पन्न हुन्छ, उहाँमै स्थित रहन्छ र अन्त्यमा उहाँमै विलीन हुन्छ।

अर्को महत्वपूर्ण श्लोक छ:

अहंकारमयं विश्वं मनोमयमकल्पितम्।

अर्थात्: "यो सम्पूर्ण विश्व अहंकार र मनको कल्पना मात्र हो।"

यसको अर्थ के हो? यसको अर्थ यो संसार मिथ्या होइन, तर हामीले यसलाई जसरी देख्छौं, त्यो हाम्रो अहंकार र मनको प्रक्षेपण (Projection) हो। हामी वस्तुलाई त्यसको यथार्थमा होइन, आफ्नो धारणा (Perception) को आधारमा देख्छौं। यही नै 'माया' हो। देवीको यही मायाले हामीलाई संसारमा बाँधेर राख्छ, र यही मायाको कृपाले हामी मुक्त पनि हुन्छौं।

[प्राचीन ऋषिहरूले भन्नुभएको भावनात्मक सत्य — 'अहंकारमयं विश्वं मनोमयमकल्पितम्'— अर्थात, हाम्रो अहंकारले नै यो संसारलाई रङ्गिन बनाउँछ, र मनले कल्पना गरेको यथार्थ होइन। आधुनिक न्युरोसाइन्स [Neuroscience] ले पनि पुष्टि गर्छ कि हाम्रो 'Default Mode Network' ले नै अहंकार-आधारित कथाहरू सिर्जना गर्छ..."]

नेपाली सन्दर्भ

यो दर्शनलाई हाम्रो नेपाली समाजमा हेरौं। हामी दशैंमा देवीको पूजा गर्छौं, तर के हामीले उहाँको वास्तविक स्वरूपलाई बुझेका छौं? हामी देवीलाई केवल मूर्तिमा सीमित गर्छौं, तर आफ्नै घरमा रहेकी जीवित देवी - आमा, श्रीमती, छोरी, दिदीबहिनीको सम्मान गर्न बिर्सन्छौं। देवीभागवतले भन्छ, हरेक स्त्रीमा त्यही आदिशक्तिको अंश छ।

हाम्रो समाजमा बढ्दो मानसिक तनाव, डिप्रेसन, र पारिवारिक कलहको मूल कारण पनि यही हो - हामीले आफ्नो अस्तित्वको स्रोतलाई बिर्सेका छौं। हामी बाहिरी सफलतामा यति अल्झिएका छौं कि भित्री शान्ति हराएको छ। जबसम्म हामी ब्रह्माजीले जस्तै "म को हुँ?" भनेर आफूभित्र खोज्दैनौं, तबसम्म मधु-कैटभ रूपी अहंकार र मोहले हामीलाई सताइरहन्छ।

भाग २: आधुनिक विज्ञान, न्युरोलोजी र मनोविज्ञान संयोजन

वैज्ञानिक पुष्टि: The Grand Unification Theory and Quantum Field

अहिले तपाईंलाई लाग्न सक्छ, "यो त दर्शनको कुरा भयो, यसमा विज्ञान कहाँ छ?"
आउनुहोस्, अब हामी आधुनिक विज्ञानको आँखाबाट यही सत्यलाई हेरौं।

देवीभागवतले भनेको "सर्वं खल्विदमेवाहं" (सबैथोक मै हुँ) को अवधारणा आधुनिक भौतिकशास्त्रको 'ग्रान्ड युनिफिकेसन थ्योरी' (Grand Unification Theory) सँग मिल्दोजुल्दो छ। वैज्ञानिकहरूले पनि यो ब्रह्माण्डका सबै बलहरू (Forces) - गुरुत्वाकर्षण (Gravity), विद्युत - चुम्बकीय (Electromagnetism), कमजोर र बलियो आणविक बल (Weak and Strong Nuclear Force) - को स्रोत एउटै 'सुपर फोर्स' (Super Force) हो भन्ने सिद्धान्तमा काम गरिरहेका छन्। हाम्रा ऋषिहरूले त्यसैलाई 'आदिशक्ति' भने।

क्वान्टम फिजिक्स (Quantum Physics) ले भन्छ कि पदार्थको सबैभन्दा सानो कण (Subatomic particle) वास्तवमा कण होइन, त्यो शक्तिको तरंग (Energy Wave) हो। यो पूरै ब्रह्माण्ड एउटा विशाल ऊर्जा क्षेत्र (Quantum Field) हो। त्यही फिल्डबाट कहिले कण बन्छ, कहिले तरंग। यो त त्यही कुरा भयो, जुन देवीले भन्नुभयो - "म नै सबै हुँ।"

न्युरोलोजिकल बुझाइ: The Default Mode Network and Prefrontal Cortex

जब ब्रह्माजीले "म को हुँ?" भनेर सोच्नुभयो, उहाँको मस्तिष्कको कुन भाग सक्रिय भयो होला? आधुनिक न्युरोसाइन्स भन्छ, हाम्रो मस्तिष्कमा एउटा विशेष नेटवर्क छ, जसलाई 'डिफल्ट मोड नेटवर्क' (Default Mode Network - DMN) भनिन्छ। जब हामी कुनै बाहिरी काममा व्यस्त हुँदैनौं, तब यो नेटवर्क सक्रिय हुन्छ र "म को हुँ? मेरो विगत कस्तो थियो? भविष्य कस्तो होला?" जस्ता आत्म-चिन्तनका कुराहरू सोच्न थाल्छ।

तर जब हामी बाहिरी संसारमा अल्झिन्छौं, जस्तै कि सामाजिक सञ्जाल चलाउने, अरूसँग आफ्नो तुलना गर्ने, तब हाम्रो मस्तिष्कको अर्को भाग, 'प्रिफ्रन्टल कोर्टेक्स' (Prefrontal Cortex) को त्यो हिस्सा सक्रिय हुन्छ, जसले तर्क र विश्लेषण गर्छ। यो ब्रह्माजी कमलको नालबाट बाहिर निस्केर स्रोत खोज्न जानुजस्तै हो। हामी बाहिर जति खोज्छौं, उति हराउँछौं।

मधु-कैटभ रूपी डर र अहंकारले हाम्रो मस्तिष्कको 'एमिग्डाला' (Amygdala) लाई सक्रिय बनाउँछ। यो हाम्रो 'सर्भाइभल ब्रेन' (Survival Brain) हो, जसले खतरा महसुस गर्नासाथ 'लड वा भाग' (Fight or Flight) को प्रतिक्रिया दिन्छ। यसले हाम्रो सोच्ने-बुझ्ने क्षमतालाई बन्द गरिदिन्छ। ब्रह्माजी डराउनुको कारण यही थियो। जब उनले योगनिद्रा, अर्थात् शान्त र स्थिर चेतनाको स्तुति गरे, तब मात्र विष्णु (संरक्षक शक्ति) जाग्नुभयो। यसको अर्थ हो, जब हामी आफ्नो मनलाई शान्त गर्छौं, तब मात्र हाम्रो भित्री विवेक (Wisdom) जाग्छ।

मनोवैज्ञानिक सुधार र व्यवहारिक अभ्यास

यो ज्ञानले हाम्रो व्यवहारमा कसरी सुधार ल्याउँछ? जब हामी बुझ्छौं कि हामी सबै एउटै परम चेतनाका अंश हौं, तब अरूप्रतिको घृणा, ईर्ष्या र प्रतिस्पर्धा आफैं कम हुन्छ। यसले हाम्रो 'इमोशनल इन्टेलिजेन्स' (Emotional Intelligence) लाई बढाउँछ।

आजको व्यवहारिक अभ्यास:

"हिजोको आफू भन्दा सुध्रिएको आफू" बन्न आज एउटा सानो अभ्यास गरौं।

१. पाँच मिनेटको मौन: दिनमा कुनै पनि समय, केवल पाँच मिनेटको लागि आँखा बन्द गरेर चुपचाप बस्नुहोस्। कुनै मोबाइल होइन, कुनै कुराकानी होइन।

२. श्वासको अवलोकन: त्यो पाँच मिनेटमा केवल आफ्नो आउँदै गरेको र जाँदै गरेको श्वासलाई हेर्नुहोस्। विचारहरू आउँछन्, आउन दिनुहोस्, जान्छन्, जान दिनुहोस्। तिनीहरूलाई समात्ने प्रयास नगर्नुहोस्।

३. म को हुँ? प्रश्न: मौनको अन्त्यमा, केवल एक पटक आफूलाई सोध्नुहोस् - "म को हुँ?" यसको जवाफ खोज्ने प्रयास नगर्नुहोस्। केवल प्रश्नलाई आफ्नो चेतनामा छोडिदिनुहोस्।

यो अभ्यासले तपाईंको 'डिफल्ट मोड नेटवर्क' लाई स्वस्थ तरिकाले सक्रिय गर्छ र 'एमिग्डाला' लाई शान्त पार्छ। यसले तपाईंको तनावको स्तर (Cortisol Level) घटाउँछ र तपाईंलाई वर्तमान क्षणमा स्थिर रहन मद्दत गर्छ।

भाग ३: लोकसंस्कृति, भजन र ध्यान

लोक भजन: " मिठो भए आफू, संसार मिठो "

हाम्रो संस्कृतिले यही गहिरो दर्शनलाई कति सरल रूपमा प्रस्तुत गरेको छ । गाउनुभएको यो भजनले देवीभागवतको सारलाई नै बोकेको छ:

आफू भए मिठो संसार मिठो, आफू तितो भए संसार तितो......
कल कल यमुनाको पानि, तिर्खा लाग्यो है परानी।
भावार्थ: यदि तपाईंको मनोभावना मिठो छ भने संसार मिठो देखिन्छ, यदि मन तितो (कड्वा) छ भने संसार तितो देखिन्छ।

नजरमा रंग चढे संसार रंगीन, नजरमा धूलो उडे संसार संगिन...
कल कल यमुनाको पानि, तिर्खा लाग्यो है परानी।
भावार्थ: यदि दृष्टिकोणमा रंग (सकारात्मकता) छ भने संसार रंगीन देखिन्छ, यदि दृष्टिकोणमा धूलो (नकारात्मकता) छ भने संसार संगिन (बहुत गंभीर, कठिन, खतरनाक) देखिन्छ।

राम्रो नजरमा फूलै फुल्छन्, बिग्रे नजरमा काँडै झुल्दछन...
कल कल यमुनाको पानि, तिर्खा लाग्यो है परानी।
भावार्थ: जसले राम्रो नजरले संसारलाई हेर्छ, उसका लागि फूल फुल्छन्; जसको नजर बिग्रिएको छ, उसका लागि काँडैकाँडा उम्रन्छ।

ऐना सफा भए अनुहार देखिन्छ, मन सफा भए संसार देखिन्छ...
कल कल यमुनाको पानि, तिर्खा लाग्यो है परानी।
भावार्थ: जसरी ऐना सफा भए मात्र अनुहार स्पष्ट देखिन्छ, त्यसैगरी मन सफा भए मात्र संसारको सत्य रूप देखिन्छ।

भजनको अर्थ:

यो भजनले भन्छ, संसार कस्तो छ भन्ने कुरा संसारमा होइन, तपाईंको हेर्ने दृष्टिमा भर पर्छ। यदि तपाईंको भित्र फूलजस्तै प्रेम, करुणा र सकारात्मकता छ भने, तपाईंलाई संसार पनि सुन्दर लाग्छ। तर यदि तपाईंको भित्र काँडाजस्तै घृणा, रिस र नकारात्मकता छ भने, तपाईंलाई संसार पनि काँडै-काँडाले भरिएको देखिन्छ।

यो त्यही कुरा हो जुन देवीभागवतले भन्छ - "विश्वं मनोमयमकल्पितम्" (संसार मनको कल्पना हो)। हामीले आफ्नो मनको चस्माले संसारलाई हेरिरहेका हुन्छौं। यदि हामीले आफ्नो मनलाई शुद्ध र सकारात्मक बनायौं भने, संसार आफैं स्वर्ग बन्छ।

छोटो ध्यान (Guided Meditation): मूल प्रकृतिसँगको संयोग

(आरामसँग बस्नुहोस्, मेरुदण्ड सीधा राख्नुहोस्, र आँखा बिस्तारै बन्द गर्नुहोस्।)

"आफ्नो ध्यानलाई श्वासप्रश्वासमा ल्याउनुहोस्... लामो, गहिरो श्वास लिनुहोस्... र बिस्तारै छोड्नुहोस्... हरेक श्वाससँगै शरीरलाई हल्का र तनावमुक्त महसुस गर्नुहोस्...

अब कल्पना गर्नुहोस्... तपाईं एक विशाल, शान्त, र निलो महासागरको बिचमा हुनुहुन्छ... यो कारण-सलिल हो... सृष्टिको प्रारम्भिक अवस्था... यहाँ कुनै हलचल छैन, केवल अनन्त शान्ति छ...

तपाईंले आफूलाई एउटा सुन्दर कमलको फूलमाथि बसेको पाउनुहुन्छ... तपाईं ब्रह्माजी हुनुहुन्छ... तपाईंको मनमा प्रश्न उठ्छ - 'म को हुँ?'...

अब, कमलको नालबाट तल, आफ्नो स्रोततिर यात्रा गर्नुहोस्... तपाईं जति तल जानुहुन्छ, उति धेरै प्रकाश र ऊर्जा महसुस गरिरहनुभएको छ... यो तपाईंको चेतनाको स्रोत हो... यो आदिशक्ति हो...

महसुस गर्नुहोस्, त्यो अनन्त ऊर्जाको सागरबाट एउटा न्यानो प्रकाशको किरण तपाईंको शरीरमा प्रवेश गर्दैछ... यो किरणले तपाईंको मस्तिष्कको एमिग्डालालाई शान्त गर्दैछ... तपाईंको डर र चिन्तालाई समाप्त गर्दैछ...

अब, त्यो प्रकाश तपाईंको हृदयमा केन्द्रित भएको छ... महसुस गर्नुहोस्, तपाईंको हृदयमा प्रेम, करुणा र शक्तिको फूल फुलिरहेको छ... तपाईं एक्लो हुनुहुन्न... तपाईं त्यो सम्पूर्ण ब्रह्माण्डीय चेतनाको एक अभिन्न अंग हुनुहुन्छ...

यो भावनालाई आत्मसात गर्नुहोस्... बिस्तारै आफ्नो ध्यानलाई शरीरमा फर्काउनुहोस्... र जब तपाईंलाई सहज लाग्छ, मुस्कुराउँदै आफ्नो आँखा खोल्नुहोस्।"

समापन

आज हामीले बुझ्यौं कि हामी केवल यो शरीर र मन मात्र होइनौं। हामी त्यो सनातन, अविनाशी, र आनन्दमय आदिशक्तिका अंश हौं। हाम्रो वास्तविक परिचय बाहिरी पद र प्रतिष्ठामा होइन, भित्री शान्ति र स्थिरतामा छ।

आजको दिन, यही एउटा संकल्प लिऔं- म बाहिर खोज्न छोडेर, आफूभित्र डुबुल्की मार्ने प्रयास गर्नेछु। म अरूलाई बदल्नुभन्दा पहिले, आफूलाई बदल्नेछु।

यही कामनाका साथ, आजको प्रवचन यहीँ समाप्त हुन्छ।

ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः॥





दिन २

देवीको स्वरूप र शक्ति (आत्मविश्वास र आन्तरिक शक्तिको विकास)

(आत्मविश्वास र आन्तरिक शक्तिको विकास)

दिन २: देवीको स्वरूप र शक्ति (आत्मविश्वास र आन्तरिक शक्तिको विकास)

भाग १: शास्त्रीय प्रवचन र कथा विश्लेषण

विषय प्रवेश: स्कन्ध ३ को आलोकमा देवीको स्वरूप

सबैमा मेरो नमन। आज हाम्रो श्रीमद्देवीभागवत महापुराणमा आधारित नौ दिवसीय प्रवचन यात्राको दोस्रो दिन हो। हिजो हामीले सृष्टिको उत्पत्तिमा मूल प्रकृतिको भूमिका र देवीको महिमाबारे चर्चा गऱ्यौं। आज हामी त्यो भन्दा एक कदम अगाडि बढेर देवीको वास्तविक स्वरूप र उहाँको शक्तिको रहस्य बुझ्ने प्रयास गर्नेछौं। आजको हाम्रो मुख्य विषय हो – **देवीको स्वरूप र शक्ति**, जसलाई हामी **आत्मविश्वास र आन्तरिक शक्तिको विकास**सँग जोड्नेछौं।

हाम्रो यात्राको आजको आधार हो श्रीमद्देवीभागवतको तेस्रो स्कन्ध। यो स्कन्ध अत्यन्तै महत्वपूर्ण छ किनभने यसले देवी केवल एउटा कथाको पात्र होइन, उहाँ त सिङ्गो ब्रह्माण्डको सञ्चालक शक्ति हुनुहुन्छ भन्ने कुरालाई दार्शनिक र वैज्ञानिक रूपमा स्थापित गर्दछ। जब ब्रह्मा, विष्णु र महेश पनि सृष्टिको प्रारम्भमा दिग्भ्रमित हुनुहुन्थ्यो, तब उहाँहरूले जसको स्तुति गर्नुभयो, उही महाशक्ति, उही आदिमाताको स्वरूपको वर्णन यस स्कन्धमा पाइन्छ।

कथा सार: ब्रह्मा, विष्णु र महेशको देवी दर्शन

तेस्रो स्कन्धको कथाले हामीलाई सृष्टिको त्यो बिन्दुमा लैजान्छ, जहाँ चारैतिर केवल जल नै जल थियो। भगवान विष्णु शेषनागको शैय्यामा योगनिद्रामा लीन हुनुहुन्थ्यो। उहाँको नाभि-कमलबाट ब्रह्माजीको उत्पत्ति भयो। तर ब्रह्माजीले आफू को हुँ, कहाँबाट आएँ, र मेरो कर्तव्य के हो भन्ने केही पनि थाहा पाउनुभएन। उहाँले कमलको नालको जरा खोज्दै हजारौं वर्ष बिताउनुभयो, तर कुनै पत्ता लागेन। उहाँभित्र एक प्रकारको अस्तित्वको संकट (Existential Crisis) पैदा भयो।

यही समयमा, भगवान विष्णुको कानको मैलो कानेगुजी बाट मधु र कैटभ नामका दुई शक्तिशाली दैत्यहरू उत्पन्न भए। उनीहरूले ब्रह्माजीलाई मार्न खोजे। भयभीत ब्रह्माजीले योगनिद्रामा रहनुभएका भगवान विष्णुलाई उठाउन खोज्नुभयो, तर उहाँ उठ्नुभएन। तब ब्रह्माजीले बुझ्नुभयो कि भगवान विष्णुलाई पनि आफ्नो नियन्त्रणमा राख्ने कुनै अर्को महाशक्ति अवश्य छ। उहाँले त्यसै योगमाया, महाशक्तिको स्तुति गर्न थाल्नुभयो।

ब्रह्माजीको स्तुतिबाट प्रसन्न भएर ती महादेवी प्रकट हुनुभयो। उहाँले आफ्नो तामसी शक्ति (Tamasic Power) द्वारा भगवान विष्णुलाई योगनिद्राबाट जगाउनुभयो। त्यसपछि भगवान विष्णुले हजारौं वर्षसम्म मधु-कैटभसँग युद्ध गर्नुभयो, तर उनीहरूलाई परास्त गर्न सक्नुभएन। अन्तमा, उहाँले फेरि ती महादेवीको स्मरण गर्नुभयो। देवीले ती दुई दैत्यलाई आफ्नो मायाले मोहित पार्नुभयो र उनीहरूले अहंकारवश विष्णुलाई "बरदान माग" भने। यही मौकामा विष्णुले "तिमीहरू मेरो हातबाट मृत्यु प्राप्त गर" भन्ने वरदान माग्नुभयो। यसरी देवीको कृपाले दुई ठूला असुरहरूको नाश भयो।

यो कथा केवल एक पौराणिक आख्यान मात्र होइन, यो हाम्रो आफ्नै भित्री यात्राको प्रतीक हो। ब्रह्माजीको भ्रम, विष्णुको निद्रा, र मधु-कैटभको अहंकार हामी सबैभित्र कुनै न कुनै रूपमा विद्यमान छ।

दार्शनिक पक्ष: देवीको शक्ति – इच्छा, ज्ञान र क्रिया

तेस्रो स्कन्धले देवीको शक्तिलाई केवल भौतिक शक्ति (Physical Strength) को रूपमा मात्र हेर्दैन। यहाँ देवीलाई तीन मुख्य शक्तिहरूको स्रोत मानिएको छ:

१. **इच्छा शक्ति (Power of Will/Intention):** यो सृष्टिको पहिलो बीज हो। केही गर्ने वा बन्ने इच्छा नै इच्छा शक्ति हो। जब ब्रह्माजी दिग्भ्रमित हुनुहुन्थ्यो, उहाँमा आफ्नो अस्तित्व खोज्ने इच्छा जागृत भयो। यही इच्छा शक्तिले उहाँलाई देवीको खोजी गर्न प्रेरित गर्‍यो। हाम्रो जीवनमा पनि जबसम्म कुनै लक्ष्य

प्राप्त गर्ने प्रवल इच्छा हुँदैन, तबसम्म हामी अगाडि बढ्न सक्दैनौं। आत्मविश्वासको पहिलो खुड्किलो नै यही इच्छा शक्ति हो।

२. **ज्ञान शक्ति (Power of Knowledge/Wisdom):** इच्छा भएर मात्र पुग्दैन, त्यसलाई साकार पार्ने ज्ञान पनि चाहिन्छ। देवीभागवतमा देवीलाई सर्वविद्यास्वरूपा (Embodiment of all knowledge) भनिएको छ। ब्रह्माजीले जब देवीको स्तुति गर्नुभयो, तब उहाँलाई आफ्नो कर्तव्यको ज्ञान भयो। देवीले नै विष्णुलाई मधु-कैटभलाई कसरी मार्ने भन्ने ज्ञान दिनुभयो। हाम्रो जीवनमा पनि सही र गलत छुट्याउने विवेक, आफ्नो क्षमतालाई चिन्ने ज्ञान, र समस्याको समाधान खोज्ने बुद्धि नै ज्ञान शक्ति हो। आत्मविश्वास तब मात्र दिगो हुन्छ, जब त्यो ज्ञानमा आधारित हुन्छ।

३. **क्रिया शक्ति (Power of Action):** इच्छा र ज्ञान भएर मात्र हुँदैन, त्यसलाई व्यवहारमा उतार्न कर्म गर्नुपर्छ। यही कर्म गर्ने ऊर्जा नै क्रिया शक्ति हो। भगवान विष्णुले हजारौं वर्षसम्म युद्ध गर्नुभयो, त्यो उहाँको क्रिया शक्तिको प्रदर्शन थियो। तर जबसम्म त्यसमा देवीको कृपा (ज्ञान र इच्छा शक्तिको संयोजन) मिसिएन, तबसम्म सफलता मिलेन। हाम्रो जीवनमा पनि हामी योजनाहरू बनाउँछौं (इच्छा), जानकारी बटुल्छौं (ज्ञान), तर जबसम्म त्यसलाई कार्यान्वयन गर्न मैदानमा उत्रदैनौं (क्रिया), तबसम्म परिणाम आउँदैन।

यसरी, देवीको शक्ति भनेको यी तीन शक्तिहरूको समग्र रूप हो। आत्मविश्वास भनेको पनि यही हो – केही गर्ने **इच्छा** हुनु, त्यो कसरी गर्ने भन्ने **ज्ञान** हुनु, र त्यसलाई गरेरै छाड्ने **क्रिया** वा कर्ममा जुट्नु।

श्लोक र व्याख्या

यस सन्दर्भमा, ब्रह्माजीले देवीको स्तुति गर्दा भनेका केही श्लोकहरू हेरौं, जसले देवीको वास्तविक स्वरूपलाई उजागर गर्छ।

श्लोक १:

त्वं स्वाहा त्वं स्वधा त्वं हि वषट्कारः स्वरात्मिका।

सुधा त्वमक्षरे नित्ये त्रिधा मात्रात्मिका स्थिता॥ (देवीभागवत, स्कन्ध १, अध्याय ५)

नेपाली अर्थ:

"हे देवी! तपाईं स्वाहा (देवताहरूलाई दिइने आहुति), तपाईं स्वधा (पितृहरूलाई दिइने तर्पण), र तपाईं नै वषट्कार (यज्ञमा उच्चारण गरिने मन्त्र) हुनुहुन्छ। तपाईं स्वर (अ, उ, म्) स्वरूप हुनुहुन्छ। तपाईं नै अमृत हुनुहुन्छ र अविनाशी अक्षर (ॐ) मा नित्य रूपले अकार, उकार, मकार गरी तीन मात्राको रूपमा विराजमान हुनुहुन्छ।"

व्याख्या:

यो श्लोकले देवीलाई केवल एउटा मूर्ति वा तस्विर (Tasbir) वा चित्र (Chitra) मात्र होइन, उहाँलाई त यज्ञको हरेक प्रक्रिया, मन्त्रको हरेक ध्वनि, र जीवन दिने अमृतसँग तुलना गरेको छ। 'स्वाहा' ले हाम्रो समर्पण भावलाई जनाउँछ। जब हामी आफ्नो अहंकारलाई अग्निमा स्वाहा गर्छौं, तब मात्र शक्तिको उदय हुन्छ। 'स्वधा' ले हाम्रो पूर्खाप्रतिको सम्मान र आफ्नो जरा (Roots) प्रतिको कृतज्ञतालाई जनाउँछ। जसले आफ्नो विगतलाई सम्मान गर्दैन, उसको भविष्य बलियो हुन सक्दैन। 'वषट्कार' ले हाम्रो कर्मको संकल्पलाई जनाउँछ। आत्मविश्वासको लागि आफ्नो संकल्पमा दृढ रहनु आवश्यक छ। र अन्तमा, देवीलाई 'त्रिधा मात्रात्मिका' अर्थात् ॐ को तीन मात्रा (अ-उ-म्) को रूप भनिएको छ। यसले उहाँ सृष्टिको आदि, मध्य र अन्त्य, अर्थात् सम्पूर्ण अस्तित्वको स्रोत हुनुहुन्छ भन्ने देखाउँछ।

श्लोक २:

या देवी सर्वभूतेषु शक्ति-रूपेण संस्थिता।

नमस्तस्यै नमस्तस्यै नमस्तस्यै नमो नमः॥ (दुर्गा सप्तशती, अध्याय ५, श्लोक १२)

नेपाली अर्थ:

"जो देवी सबै प्राणीहरूमा शक्ति-रूपले विराजमान हुनुहुन्छ, उहाँलाई बारम्बार नमस्कार छ, नमस्कार छ, नमस्कार छ।"

व्याख्या:

यो श्लोक सायद सबैभन्दा प्रसिद्ध श्लोकहरूमध्ये एक हो। यसले स्पष्ट रूपमा भन्छ कि शक्ति बाहिर कतै मन्दिरमा मात्र सीमित छैन, त्यो त **सर्वभूतेषु** अर्थात् हरेक जीव, हरेक कण-कणमा व्याप्त छ। यो तपाईं-हामी सबैभित्र छ। जब हामी यो सत्यलाई आत्मसात् गर्छौं, तब हाम्रो आत्मविश्वास बाहिरी परिस्थितिमा निर्भर रहँदैन। हामीलाई थाहा हुन्छ कि हामीभित्र अपार शक्ति लुकेको छ, केवल त्यसलाई जागृत गर्न आवश्यक छ। कसैले तपाईंलाई कमजोर भन्दा, अपमान गर्दा वा तपाईंको क्षमतामा प्रश्न उठाउँदा, यो श्लोकलाई सम्झनुहोस्। शक्ति तपाईंको भित्रै छ।

नेपाली सन्दर्भ: आत्मविश्वासको संकट र देवीको शक्ति

अब यसलाई हाम्रो नेपाली समाजसँग जोडौं। आज हाम्रो समाजमा, विशेषगरी युवाहरूमा, आत्मविश्वासको ठूलो संकट देखिन्छ। पढाइमा राम्रो गर्न नसक्ने डर, राम्रो जागिर नपाउने चिन्ता, सामाजिक सञ्जालमा

अरूसँग आफूलाई दाँज्दा उत्पन्न हुने हीनताबोध (Inferiority Complex), र भविष्यको अनिश्चितताले गर्दा धेरैजना तनाव र डिप्रेसनमा छन्।

हामी बाहिरबाट आफ्नो मान्यताको सत्यापन प्रमाणीकरण (Validation) खोजिरहेका छौं। कसैले 'लाइक' गरिदिए खुशी हुने, कसैले 'कमेन्ट' मा नराम्रो लेखिदिए दुःखी हुने। हाम्रो खुशी र दुःखको 'रिमोट कन्ट्रोल' अरूको हातमा छ। देवीभागवतले हामीलाई यही 'रिमोट कन्ट्रोल' आफ्नो हातमा लिन सिकाउँछ।

१. **आफ्नो 'स्व' को पहिचान:** सृष्टिको प्रारम्भमा कमलको फूलमा प्रकट हुँदा ब्रह्माजी स्वयं पनि 'म को हुँ?' र 'मेरो उत्पत्तिको स्रोत के हो?' भन्ने प्रश्नको अलमलमा पर्नुभएको थियो। ठिक त्यसै गरी, आज हामी पनि आफ्नो वास्तविक अस्तित्वको खोजीमा बाहिरी जगतका विभिन्न परिचयहरूमा अल्झिएका छौं। हामीले आफ्नो 'स्व' लाई केवल आफ्नो जागिरको पद, बैंक ब्यालेन्स, सामाजिक प्रतिष्ठा, वा अरूले लगाइदिएको 'ट्याग' मा मात्र सीमित राखेका छौं। तर, हाम्रो वास्तविक परिचय यी नश्वर भौतिक उपलब्धिहरू भन्दा धेरै माथि छ। भौतिक उपलब्धिहरू भन्दा धेरै माथि भन्नुको अर्थ भौतिक उपलब्धिहरू उपलब्धिहरू 'नचाहिने' भन्ने कदापि होइन। भौतिक सफलता र आत्मनिर्भरता त अनिवार्य छन्, किनकि आफ्नो खुट्टामा आफै उभिन सक्षम हुनु नै कर्मको वास्तविक सिद्धान्त हो। यसले नै हाम्रो मनोबल र आत्मबलको बलियो जग बसाल्छ। तर बुझ्नुपर्ने मुख्य तथ्य के हो भने, हाम्रो जीवनको अन्तिम उद्देश्य यी सांसारिक प्राप्तिहरू मात्र होइनन्, बरु यी भन्दा अत्यन्त ठूलो र व्यापक छ। हामी त त्यो अनन्त 'महाशक्ति' को जीवन्त अंश हौं। त्यसैले, कर्मको सिद्धान्त अनुसार भौतिक उपलब्धिहरू हासिल गर्दै आफ्नो धरातल बलियो बनाउनु र ती उपलब्धिहरूको मोहमा नफसी जीवनको त्यो महान् उद्देश्य (परम सत्य) प्राप्त गर्नु नै 'स्व' को वास्तविक पहिचान र सन्तुलन हो। यो बोधले नै हामीलाई आन्तरिक र बाह्य दुवै रूपमा शक्तिशाली बनाउँछ।

२. **नकारात्मकता (मधु-कैटभ) को नाश:** मधु र कैटभ बाहिरका शत्रु मात्र होइनन्, ती हाम्रै भित्रका नकारात्मक विचारहरू हुन्। 'म सक्दिन,' 'मेरो भाग्य नै खराब छ,' 'अरू सबै मभन्दा राम्रा छन्' – यस्ता विचारहरू नै मधु-कैटभ हुन्, जसले हाम्रो ब्रह्मा (रचनात्मकता) लाई मार्न खोजिरहेका हुन्छन्। यिनीहरूलाई परास्त गर्न हामीले आफ्नो भित्री शक्ति (देवी) लाई आह्वान गर्नुपर्छ। हाम्रो विनाशकारी नतिजा तर्फ धकेल्ने 'सुखको लोभ' रुपी फोहरबाट जन्मिएको आशक्ति नै मधु हो भने, हामीलाई विरक्ति र असन्तोष दिने हाम्रा 'नकारात्मक सोच तथा रिस' पी फोहरबाट जन्मिएको आशक्ति नै कैटभ हुन्। कल्पना गर्नुहोस्, तपाईं एउटा यस्तो काम वा लतमा लाग्नुभएको छ जसले तत्काललाई त निकै आनन्द दिन्छ, तर दीर्घकालमा तपाईंको स्वास्थ्य वा करियर बिगार्दैछ। मधु (लोभ रुपी आशक्ति): त्यो गलत काम गर्दा वा विलासितामा डुब्दा सुरुमा आउने 'छिनभरको रमाइलो' वा 'लोभ'

मधु हो। यसले तपाईंको विवेकलाई छोपिदिन्छ र तपाईंलाई त्यही फोहर (गलत बाटो) मै अल्झाइराख्छ। कैटभ (नकारात्मकता र असन्तोष): जब त्यो सुख सकिन्छ वा त्यसको नराम्रो असर देखिन थाल्छ, तब मनमा उत्पन्न हुने छटपटी, "मैले किन यस्तो गरेँ होला?" भन्ने हीनताबोध, अरूप्रतिको ईर्ष्या र जीवनप्रतिको चरम असन्तुष्टि नै कैटभ हो। जसरी भगवान विष्णुले मधु र कैटभको अन्त्य गर्नुभयो, त्यसरी नै हामीले पनि मधुलाई हराउन क्षणिक सुखको लोभ त्यागेर 'विवेक' जगाउनु पर्छ। कैटभलाई हराउन नकारात्मक सोचलाई त्यागेर 'सन्तोष' र 'सजगता' अपनाउनु पर्छ।

३. **पारिवारिक र सामाजिक भूमिका:** नेपाली परिवारमा महिलाहरूलाई प्रायः 'शक्ति' को स्वरूप मानिन्छ। घरकी आमा, दिदीबहिनी, वा श्रीमतीले घरलाई एक सूत्रमा बाँधेर राखेकी हुन्छिन्। तर के हामीले उहाँहरूको त्यो शक्तिलाई सम्मान गरेका छौं? दशैंमा देवीको पूजा गर्ने तर घरकी जीवित देवी (आमा, श्रीमती) लाई अपमान गर्ने हाम्रो समाजको दोहोरो चरित्रले पनि हामीलाई भित्रैदेखि कमजोर बनाइरहेको छ। जब हामी आफ्नो घरभित्रको शक्तिलाई सम्मान गर्न थाल्छौं, तब मात्र हाम्रो समाजमा सकारात्मक ऊर्जाको सञ्चार हुन्छ।

भाग २: आधुनिक विज्ञान, न्युरोलोजी र मनोविज्ञान संयोजन

वैज्ञानिक पुष्टि: आत्मविश्वासको न्युरोकेमेस्ट्री

अब तपाईंलाई लाग्न सक्छ, यी त सबै पौराणिक कथाहरू हुन्। यसको आजको विज्ञानसँग के सम्बन्ध? अचम्मको कुरा के छ भने, हजारौं वर्ष पहिले हाम्रा ऋषिहरूले जे कुरालाई 'शक्ति' भने, आजको न्युरोसाइन्सले त्यसैलाई विभिन्न न्युरोकेमिकल र मस्तिष्कका सर्किटहरूको कामको रूपमा व्याख्या गरिरहेको छ।

आत्मविश्वास (Self-confidence) कुनै अमूर्त कुरा होइन। यो हाम्रो मस्तिष्कमा हुने केही रासायनिक प्रक्रियाहरूको परिणाम हो। जब हामी कुनै काममा सफल हुन्छौं वा हामीलाई कसैले प्रशंसा गर्छ, हाम्रो मस्तिष्कमा **डोपामाइन (Dopamine)** नामक न्युरोट्रान्समिटर रिलिज हुन्छ। डोपामाइनलाई 'रिस्वार्ड केमिकल' (Reward Chemical) पनि भनिन्छ। यसले हामीलाई खुशी र सन्तुष्टिको अनुभव गराउँछ र त्यही काम फेरि गर्न प्रेरित गर्छ।

त्यस्तै, जब हामी आफ्नो परिवार वा साथीभाइसँग सुरक्षित र प्रेमपूर्ण सम्बन्ध महसुस गर्छौं, हाम्रो शरीरमा **अक्सिटोसिन (Oxytocin)** रिलिज हुन्छ। यसलाई 'बन्डिङ हर्मोन' (Bonding Hormone) भनिन्छ। यसले हामीलाई सामाजिक रूपमा बलियो र आत्मविश्वासी बनाउँछ।

देवीभागवतको कथामा फर्कौं। जब ब्रह्माजीले देवीको स्तुति गर्नुभयो, उहाँले आफू एक्लो छैन, आफ्नो पछाडि एउटा महाशक्ति छ भन्ने महसुस गर्नुभयो। यो भनेको मनोवैज्ञानिक सुरक्षा (Psychological Safety) को अनुभव हो, जसले अक्सिटोसिनको स्तर बढाउँछ। जब विष्णुले मधु-कैटभलाई परास्त गर्नुभयो, त्यो सफलताले उहाँको मस्तिष्कमा डोपामाइनको प्रवाह गरायो, जसले उहाँलाई थप ठूला कार्यहरू गर्न आत्मविश्वास दियो।

न्युरोलोजिकल बुझाइ: डरको केन्द्र (Amygdala) र विवेकको केन्द्र (Prefrontal Cortex)

हाम्रो मस्तिष्कमा बदामको आकारको एउटा सानो भाग हुन्छ, जसलाई **एमिग्डाला (Amygdala)** भनिन्छ। यो हाम्रो 'डरको केन्द्र' हो। कुनै पनि खतराको संकेत पाउने बित्तिकै यसले 'फाइट अर फ्लाइट' (Fight or Flight) रेस्पोन्स सक्रिय गरिदिन्छ। हाम्रो मुटुको धड्कन बढ्छ, रक्तचाप बढ्छ, र शरीरमा **कोर्टिसोल (Cortisol)** नामक 'स्ट्रेस हर्मोन' (Stress Hormone) रिलिज हुन्छ। आत्मविश्वास कम भएका मानिसहरूमा एमिग्डाला अति-सक्रिय (Overactive) हुन्छ। सानोतिनो कुरामा पनि उनीहरूलाई ठूलो खतरा महसुस हुन्छ।

यसको ठीक विपरीत, हाम्रो निधारको पछाडिपट्टि मस्तिष्कको अर्को भाग हुन्छ, जसलाई **प्रिफ्रन्टल कोर्टेक्स (Prefrontal Cortex)** भनिन्छ। यो हाम्रो 'विवेकको केन्द्र' हो। यसले तर्क गर्ने, योजना बनाउने, र सही-गलत छुट्याउने काम गर्छ। यो हाम्रो 'सीईओ' (CEO of the brain) हो। जब हामी ध्यान (Meditation), सकारात्मक सोच, र ज्ञानको अभ्यास गर्छौं, हामी आफ्नो प्रिफ्रन्टल कोर्टेक्सलाई बलियो बनाइरहेका हुन्छौं। बलियो प्रिफ्रन्टल कोर्टेक्सले एमिग्डालाको अनावश्यक डरको संकेतलाई नियन्त्रणमा राख्न सक्छ।

देवीको 'ज्ञान शक्ति' को आह्वान गर्नु भनेको आफ्नो प्रिफ्रन्टल कोर्टेक्सलाई सक्रिय पार्नु हो। जब तपाईं कुनै चुनौतीको सामना गर्दा डराउनुहुन्छ (एमिग्डाला सक्रिय हुन्छ), तब एकछिन रोकिएर 'यो डर वास्तविक हो कि काल्पनिक?' भनेर सोच्नुहोस्। 'यसलाई समाधान गर्ने उपाय के-के हुन सक्छन्?' भनेर तर्क गर्नुहोस्। यो प्रक्रिया नै प्रिफ्रन्टल कोर्टेक्सलाई काममा लगाउनु हो। देवीको ध्यान गर्नु, मन्त्र जप्नु, वा उहाँको स्वरूपको कल्पना गर्नुले हाम्रो मस्तिष्कलाई शान्त पार्छ र एमिग्डालाको hyperactivity लाई कम गर्छ।

मनोवैज्ञानिक सुधार: आत्म-प्रभावकारिता (Self-Efficacy) को विकास

मनोविज्ञानमा, आत्मविश्वाससँग मिल्दोजुल्दो एउटा शब्द छ – **आत्म-प्रभावकारिता (Self-Efficacy)**। यो भनेको 'म यो काम गर्न सक्छु' भन्ने आफ्नो क्षमतामाथिको विश्वास हो। यो विश्वास रातारात आउँदैन। यो साना-साना सफलताहरूबाट निर्माण हुँदै जान्छ।

देवीभागवतको कथाले हामीलाई यही सिकाउँछ। विष्णुले एकैचोटि मधु-कैटभलाई मार्नुभएन। उहाँले हजारौं वर्ष युद्ध गर्नुभयो। हरेक दिनको सानो प्रयासले उहाँको आत्म-प्रभावकारिता बढ्दै गयो।

हाम्रो जीवनमा पनि, यदि तपाईंलाई कुनै ठूलो लक्ष्य (जस्तै: लोकसेवा पास गर्ने, ठूलो व्यवसायी बन्ने) देखि डर लाग्छ भने, त्यसलाई स-साना टुक्राहरूमा विभाजन गर्नुहोस्। आज केवल एक घण्टा पढ्ने, आज केवल एक जना ग्राहकसँग कुरा गर्ने। जब तपाईं त्यो सानो लक्ष्य पूरा गर्नुहुन्छ, तपाईंको मस्तिष्कले डोपामाइन रिलिज गर्छ। तपाईंलाई सन्तुष्टि मिल्छ। भोलि तपाईंलाई दुई घण्टा पढ्न मन लाग्छ। यसरी स-साना पाइलाहरू चाल्दै जाँदा, तपाईंको आत्म-प्रभावकारिता र आत्मविश्वास दुवै बढ्दै जान्छ।

व्यवहारिक अभ्यास: 'हिजोभन्दा आज राम्रो'

१. **तीन सफलताको डायरी (Three Wins Diary):** हरेक राति विश्राम गर्नुअघि, दिनभरिको कोलाहलबाट शान्त भई आफूले सफलतापूर्वक सम्पन्न गरेका कम्तीमा तीनवटा कार्यहरू डायरीमा टिप्नुहोस्। ती कार्यहरू चाहे अफिसको कुनै ठुलो सफलता होस्, घरको सानो सरसफाइ होस्, वा कसैलाई गरेको निस्वार्थ मद्दत नै किन नहोस्। वैदिक परम्परामा यसलाई '**सन्ध्या**' वा '**आत्म-निरीक्षण**' को एक आधुनिक स्वरूप मान्न सकिन्छ, जहाँ हामी आफ्नो कर्मको साक्षी बन्दछौं। यो अभ्यासले हाम्रो मस्तिष्कलाई केवल अभाव र समस्या मात्र होइन, बरु जीवनमा भएका सकारात्मक पक्षहरू र आफ्नै सामर्थ्यमा केन्द्रित हुन तालिम दिन्छ। वैज्ञानिक दृष्टिकोणबाट हेर्दा, यसले मस्तिष्कमा 'डोपामाइन' (Dopamine - सुख र पुरस्कार महसुस गराउने हर्मोन) को स्तरलाई सन्तुलित बनाउँछ। जसरी शास्त्रमा '**शुद्ध कर्म**' ले चित्त शुद्धि गर्छ भनिएको छ, त्यसरी नै आफ्ना साना-साना 'विजय' हरूलाई लिपिबद्ध गर्नाले मनमा व्याप्त '**तमोगुण**' (निराशा र आलस्य) हटेर '**सत्वगुण**' (प्रकाश र उत्साह) को उदय हुन्छ। यो अभ्यासले तपाईंलाई भोलिको दिन अझ बढी आत्मविश्वास र ऊर्जाका साथ सुरु गर्न आध्यात्मिक र मनोवैज्ञानिक आधार प्रदान गर्दछ।

२. **'पावर पोज' (Power Pose):** सामाजिक मनोवैज्ञानिक एमी कडी (Amy Cuddy) को अनुसन्धान अनुसार, हाम्रो शारीरिक मुद्राले हाम्रो मानसिकतामा असर पार्छ। जब तपाईंलाई आत्मविश्वास कम भएको महसुस हुन्छ वा मनमा डर र संशय पैदा हुन्छ, तब दुई मिनेटको लागि '**वीर हनुमान**' वा

'शक्ति स्वरुपा दुर्गा' को जस्तो दृढ र तेजस्वी मुद्रामा उभिनुहोस्। छाती फुलाएर, काँध सिधा पारी, दुवै हात कम्मरमा राखेर वा वीर भावमा उभिने यो 'पावर पोज' (Power Pose) ले हाम्रो शरीरमा तुरुन्तै सकारात्मक परिवर्तन ल्याउँछ। आधुनिक विज्ञानका अनुसार यसले शरीरमा 'टेस्टोस्टेरोन' (*Testosterone* - प्रभुत्व र आत्मविश्वास बढाउने हर्मोन) को मात्रा बढाउँछ र 'कोर्टिसोल' (*Cortisol* - मानसिक तनाव बढाउने हर्मोन) लाई घटाउँछ। यो शारीरिक क्रिया केवल एउटा अभ्यास मात्र होइन, यो त **देवीको 'अभय मुद्रा'** धारण गर्नु जस्तै हो। जसरी हनुमानजीले आफ्नो काँध र छातीको दृढताले समुद्र नाघ्ने साहस जुटाउनुभयो, वा देवी दुर्गाले आफ्नो तेजस्वी स्वरूपले असुरहरूमा भय पैदा गर्नुभयो, ठिक त्यसै गरी यो मुद्राले तपाईंको अवचेतन मनमा "म सुरक्षित छु र म शक्तिशाली छु" भन्ने सन्देश प्रवाह गर्दछ। यसले तपाईंको आन्तरिक डरलाई शान्त पारी तुरुन्तै कार्यक्षमता र आत्मविश्वासलाई शिखरमा पुऱ्याउँछ।

३. **नकारात्मक विचारलाई चुनौती दिनुहोस् (Challenge Negative Thoughts):** जब तपाईंको मनमा 'म सक्दिन' वा 'म कमजोर छु' भन्ने नकारात्मक विचार आउँछ, तब त्यसलाई सत्य मानेर नस्वीकार्नुहोस्; बरु त्यसलाई तुरुन्तै प्रश्नको घेरामा उभ्याउनुहोस्। वैदिक दर्शनले हामीलाई '**नेति-नेति**' (यो होइन, यो पनि होइन) को मार्ग सिकाउँछ, जसको प्रयोग गरेर हामीले आफ्नै नकारात्मक विचारसँग तर्क गर्नुपर्छ। आफैलाई सोध्नुहोस्— "के यो विचार साँच्चै सत्य हो? के मैले विगतमा यस्तै कठिन परिस्थितिहरू सफलतापूर्वक पार गरेको छैन? मेरो असक्षमताको प्रमाण के छ?" यसरी आफ्नै विचारहरूलाई साक्षी भावले हेर्दै तर्क (Logical Reasoning) गर्नाले हाम्रो मस्तिष्कको 'प्रिफ्रन्टल कोर्टेक्स' (Prefrontal Cortex) सक्रिय हुन्छ। यो ठिक त्यस्तै हो, जसरी अर्जुनको मनमा पलाएको 'म सक्दिन' भन्ने विषाद र संशयलाई भगवान श्रीकृष्णले तर्क र ज्ञानको माध्यमबाट चिर्नुभएको थियो। जब हामी यसरी विचारको विश्लेषण गर्छौं, तब मस्तिष्कको 'अमिग्डाला' (Amygdala) बाट उत्पन्न हुने डरको भावना क्रमशः कम हुँदै जान्छ र विवेकको उदय हुन्छ। आफ्ना नकारात्मक विचारहरूलाई चुनौती दिनु भनेको अन्धकारलाई चिर्न ज्ञानको दियो बाल्नु जस्तै हो, जसले तपाईंलाई तुरुन्तै मानसिक स्पष्टता र कार्य गर्ने शक्ति प्रदान गर्दछ।

भाग ३: लोकसंस्कृति, भजन र ध्यान

लोक भजन: ' मन सफा, कर्म पनि सफा; नजर राम्रो, संसार पनि राम्रो।'

हाम्रो आजको विषय अर्थात् भित्री शक्ति र आत्मविश्वासलाई अत्यन्तै सुन्दर ढंगले प्रस्तुत गर्ने तल उल्लेखित भजनहरू, जो नेपाली मन-मनमा बसेका छन्, अत्यन्त सान्दर्भिक छन्। यी हाम्रो लोक संस्कृतिका लोकभाषाहरूबाट सङ्कलन गरिएका हुन्। हाम्रो जीवन एउटा नदीको किनारा जस्तो हो। एकातिर बगिरहेको छ पवित्र **यमुना (Yamuna)**, जसले शान्ति र दिव्यताको बाटो देखाउँछ। ब्रह्माको पुत्र पवित्र **जमुना (Jamuna)** हो। जुन ज्ञानको आस्थाको केन्द्र हो।जसको नाम पुल्लिङ्ग (Masculine) छ। अरू सबै नदीहरू स्त्रीलिङ्गमा हुन्छन्। ब्रह्माले ऋषि शन्तनु र उनकी पत्नी अमोघालाई उनको भक्तिका कारण पुत्रको वरदान दिनुभयो। त्यो बालक नै नदीको रूपमा प्रकट भए—जसलाई हामी ब्रह्मपुत्र/जमुना भन्छौं। शिव-शक्तिको रूप जस्तै यमुना-जमुना शब्द आफैँमा एउटै दिव्य सत्यका दुई अभिव्यक्तिहरू हुन्। एउटै सत्यलाई विद्वानहरूले फरक-फरक नामले बोलाउँछन् भन्ने सन्देश दिन हाम्रो लोकपरम्परामा तिनीहरूलाई संयुक्त रूपमा वा एक्लै-एक्लै प्रयोग गर्ने चलन छ। यमुना र जमुना मिलेर हामीलाई यो सन्देश दिन्छन् "बाहिरी नाम र रूप फरक देखिए पनि, आन्तरिक सार एउटै छ। हाम्रो मनकामना नै त्यो पुल हो जसले हामीलाई द्वन्द्वबाट एकतातर्फ लैजान्छ।

अर्कोतिर बगिरहेको छ **वैतरणी (Vaitaraṇī)**, जसलाई पौराणिक कथामा नर्कको नदी भनिएको छ। यमलोकमा वैतरणी नामक नदी छ, जसको दर्शन मात्रले मनुष्यको साहस नष्ट हुन्छ। यो रगत, पिप र खूनले बग्छ; पापीहरूका लागि यो भयानक यातनाको स्थान हो। जहाँ अहंकार र पापको दुःख बग्छ। प्रेतनदी (Pretanadī), गुप्तगङ्गा (Guptagaṅgā), क्षारनदी (Kṣāra Nadī) वैतरणी (Vaitaraṇī) नदीको अन्य नामहरु हुन्।

हाम्रो मनको चाहना **मनकामना** यी दुई नदीको बीचमा उभिएको छ। मानव मन धर्म र पाप रुपी दुई ध्रुवको बीचमा छनोट गर्ने शक्ति हो। जुन हाम्रो सोच हो। मनकामना हो। यदि हाम्रो सोच सकारात्मक छ भने हामी यमुना तिर लाग्छौं, यदि नकारात्मक छ भने वैतरणीको बहावले हामीलाई तान्छ। त्यसैले भनिन्छ— संसार नर्क पनि होइन, स्वर्ग पनि होइन; यो त हाम्रो मनको नजरमा भर पर्छ।

हृदयमा छ सूर्य संसार उज्यालो, हृदयमा छ बादल संसार अँध्यारो...

वारी यमुना, पारि जमुना, दोधारको बीचैमा मनकामना।

भावार्थ: यदि तपाईंको हृदयमा ज्ञान र सकारात्मकता (सूर्य) छ भने संसार उज्यालो देखिन्छ, यदि हृदयमा मोह वा नकारात्मकता (बादल) छ भने संसार अँध्यारो देखिन्छ।

बोलीमा छ मधु संसार मधुरो, बोलीमा छ विष संसार अधुरो ...

वारी यमुना, पारि जमुना, दोधारको बीचैमा मनकामना।

भावार्थ: यदि तपाईंको वाणीमा मिठास (मधु) छ भने संसारबाट मिठो व्यवहार पाइन्छ, यदि वाणीमा कडापन वा विषालुपन (विष) छ भने संसार कठोर र रुखो अधुरो देखिन्छ।

बीउमा जे स्वाद फलमा त्यही स्वाद, मनमा जे भाव संसारमा त्यही छाव...

वारी यमुना, पारि जमुना, दोधारको बीचैमा मनकामना।

भावार्थ: जसरी बिरुवाको स्वाद बीउमा नै निर्भर हुन्छ, त्यसैगरी संसारको अनुभव हाम्रो मनको भावनामा छाव (कर्मको फुटप्रिन्ट) मा निर्भर हुन्छ। राम्रो बीउले राम्रो फल, राम्रो मनले राम्रो संसार दिन्छ।

पानी थिर भए चन्द्रमा देखिन्छ, मन थिर भए सत्यता देखिन्छ...

वारी यमुना, पारि जमुना, दोधारको बीचैमा मनकामना।

भावार्थ: जसरी हल्लिएको पानीमा चन्द्रमाको स्पष्ट प्रतिबिम्ब देखिँदैन, त्यसैगरी चञ्चल मनमा जीवनको सत्य रूप देखिँदैन। मन शान्त भए मात्र वास्तविकताको दर्शन हुन्छ।

भजनको अर्थ:

मौलिक रूपमा पुनः लेखिएका माथिका पंक्तिहरू केवल दुई लाइनको भजनहरू होइन, यो सिंगो जीवन दर्शन हो। यसले भन्छ, संसार कस्तो देखिन्छ भन्ने कुरा संसारमा होइन, हाम्रो हेर्ने दृष्टिकोणमा भर पर्छ। यदि हाम्रो भित्री मन फूल जस्तै सुन्दर, सकारात्मक र प्रेमले भरिएको छ भने, हामीलाई सारा संसार नै सुन्दर देखिन्छ। हामी हरेक मानिसमा, हरेक परिस्थितिमा केही न केही राम्रो पक्ष देख्न सक्छौं।

तर यदि हाम्रो मन काँडा जस्तै नकारात्मकता, ईर्ष्या, र घृणाले भरिएको छ भने, हामीलाई संसारमा काँडै- काँडा मात्र देखिन्छ। हामीलाई हरेक मानिसमा खोट देखिन्छ, हरेक परिस्थितिमा समस्या मात्र देखिन्छ।

देवीको शक्तिलाई जागृत गर्नु भनेको आफ्नो आँखालाई 'फूलको आँखा' बनाउनु हो। आफ्नो भित्रको सुन्दरतालाई चिन्नु हो। जब हामी आफूभित्रको शक्ति र सुन्दरतालाई देख्न थाल्छौं, तब हामीलाई बाहिरी संसार पनि त्यस्तै सुन्दर र मैत्रीपूर्ण लाग्न थाल्छ। आत्मविश्वास भनेको यही 'सुन्दर दृष्टि पैदा गर्ने आँखा' विकास गर्नु हो।

छोटो ध्यान: आन्तरिक शक्ति जागरण ध्यान (Guided Meditation for Inner Strength)

अब हामी केही बेरको लागि एउटा छोटो ध्यान गर्नेछौं। कृपया आफ्नो ठाउँमा आरामसँग, मेरुदण्ड सीधा पारेर बस्नुहोस्। आँखा बिस्तारै बन्द गर्नुहोस्।

(एक मिनेट मौनता...)

१. **श्वासप्रश्वासमा ध्यान (Focus on Breath):** आफ्नो ध्यान केवल आफ्नो श्वासप्रश्वासमा लगाउनुहोस्। लामो, गहिरो श्वास भित्र लिनुहोस्... र बिस्तारै बाहिर छोड्नुहोस्। प्रत्येक श्वास भित्र जाँदा, कल्पना गर्नुहोस् कि तपाईं ब्रह्माण्डको दिव्य ऊर्जा, सकारात्मकता, र आत्मविश्वासलाई आफ्नो शरीरभित्र भरिरहनुभएको छ। र प्रत्येक श्वास बाहिर जाँदा, कल्पना गर्नुहोस् कि तपाईं आफ्नो शरीरबाट सबै डर, चिन्ता, र नकारात्मकतालाई बाहिर फालिरहनुभएको छ। (यो प्रक्रिया ५-७ पटक दोहोर्याउनुहोस्)।

२. **मन्त्र जाप (Mantra Chanting):** अब, हामी मनमनै एउटा सरल तर शक्तिशाली मन्त्रको जाप गर्नेछौं। त्यो मन्त्र हो – **'अहं शक्ति'**। 'अहं' को अर्थ हो 'म', र 'शक्ति' को अर्थ हो 'शक्ति'। अर्थात्, 'म नै शक्ति हुँ'। श्वास भित्र लिँदा मनमनै भन्नुहोस् 'अहं', र श्वास बाहिर छोड्दा भन्नुहोस् 'शक्ति'। 'अहं... शक्ति...'। 'अहं... शक्ति...'। यो मन्त्रलाई आफ्नो हरेक श्वाससँग एकाकार हुन दिनुहोस्। महसुस गर्नुहोस् कि यो केवल शब्द होइन, यो तपाईंको भित्री सत्य हो। (यो प्रक्रिया २-३ मिनेटसम्म गर्नुहोस्)।

३. **विजुअलाइजेसन (Visualization):** अब आफ्नो ध्यानलाई आफ्नो हृदयको केन्द्रमा लैजानुहोस्। कल्पना गर्नुहोस् कि तपाईंको हृदयको भित्र एक सानो, न्यानो, र चम्किलो प्रकाशको बिन्दु छ। यो तपाईंको आन्तरिक शक्तिको स्रोत हो। यो देवीको अंश हो। अब हेर्नुहोस्, तपाईंको प्रत्येक श्वासले त्यो प्रकाशको बिन्दुलाई झन्-झन् ठूलो, झन्-झन् चम्किलो बनाइरहेको छ। त्यो प्रकाश बिस्तारै तपाईंको पूरै छातीमा फैलिरहेको छ... तपाईंको पाखुरा र हातहरूमा फैलिरहेको छ... तपाईंको घाँटी र

टाउकोमा फैलिरहेको छ... र तपाईंको खुट्टा हुँदै पूरै शरीरमा फैलिरहेको छ। तपाईं अब केवल शरीर मात्र होइन, तपाईं प्रकाशको एक पुञ्ज बन्नुभएको छ। तपाईंको शरीरको हरेक कोशिका शक्ति र आत्मविश्वासले भरिएको छ।

४. **अभय मुद्रा (Gesture of Fearlessness):** यही अवस्थामा, आफ्नो दाहिने हातलाई काँधको उचाइमा उठाएर, हत्केला अगाडि फर्काएर अभय मुद्रा बनाउनुहोस्। यो देवीले दिने 'नडराऊ' भन्ने आशीर्वादको प्रतीक हो। महसुस गर्नुहोस् कि तपाईं आफैंलाई र यो संसारलाई भनिरहनुभएको छ – 'म डराउँदिन। म शक्तिशाली छु। म सक्षम छु।' (यो मुद्रामा ३० सेकेन्ड बस्नुहोस्)।

अब बिस्तारै, आफ्नो ध्यानलाई बाहिरी वातावरणमा फर्काउनुहोस्। आफ्नो हात-खुट्टालाई हल्का चलाउनुहोस्। र जब तपाईंलाई सहज महसुस हुन्छ, मुस्कुराउँदै आफ्नो आँखा खोल्नुहोस्।

समापन

प्रिय आत्मन्,

आज हामीले बुझ्यौं कि शक्ति बाहिरबाट खोज्ने कुरा होइन, त्यो हामीभित्रै छ। देवीको स्वरूप भनेको इच्छा, ज्ञान र क्रिया शक्तिको एकीकृत रूप हो, र यही नै आत्मविश्वासको आधार हो। विज्ञानले पनि भन्छ कि हामी आफ्नो सोच, आफ्नो व्यवहार, र आफ्नो शारीरिक मुद्रालाई परिवर्तन गरेर आफ्नो आत्मविश्वास बढाउन सक्छौं।

त्यसैले, आजबाट अरूसँग आफूलाई दाँज्न छोड्नुहोस्। आफ्नो स-साना सफलताहरूमा खुशी मनाउनुहोस्। आफ्नो भित्रको 'फूलको आँखा' लाई खोल्नुहोस्। याद राख्नुहोस्, तपाईं त्यो महाशक्तिको अंश हुनुहुन्छ, जो सर्वत्र व्याप्त छ। तपाईं कमजोर हुनै सक्नुहुन्न।

यही कामनाका साथ, आजको प्रवचन यहीँ समाप्त गर्दछु। सबैको कल्याण होस्।

ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः॥





दिन ३

अहंकारको नाश (दक्ष यज्ञ कथा सन्दर्भ - ईगो म्यानेजमेन्ट)

(दक्ष यज्ञ कथा सन्दर्भ — ईगो म्यानेजमेन्ट)

भाग १: शास्त्रीय प्रवचन र कथा विश्लेषण

विषय: श्रीमद्देवीभागवत महापुराण, स्कन्ध ७, अध्याय २९-३० – दक्ष यज्ञ विध्वंस र अहंकारको नाश

आज हाम्रो प्रवचनको तेस्रो दिन। आज हामी अहंकार (Ego) को स्वरूप, यसले जीवनमा ल्याउने विनाश र यसलाई नियन्त्रण गर्ने आध्यात्मिक उपायबारे गहिरो चर्चा गर्नेछौँ। श्रीमद्देवीभागवत महापुराणको सातौँ स्कन्धमा वर्णित दक्ष प्रजापतिको यज्ञको कथा यस सन्दर्भमा एउटा शक्तिशाली दृष्टान्त हो। यो केवल एउटा पौराणिक कथा मात्र होइन, यो त हरेक मानिसभित्र चलिरहने अहंकार र विवेकको लडाइँको प्रतीकात्मक प्रस्तुति हो।

कथा सार: दक्ष प्रजापतिको महायज्ञ

दक्ष प्रजापति, जो सृष्टिकर्ता ब्रह्माका मानस पुत्र थिए, प्रजापतिहरूको पनि अधिपति थिए। उनी शक्ति, पद र प्रतिष्ठाले भरिपूर्ण थिए। उनका २७ नक्षत्ररूपी कन्याहरूको विवाह चन्द्रमासँग भएको थियो भने कान्छी छोरी सतीदेवीको विवाह देवाधिदेव महादेवसँग भएको थियो। तर, दक्ष आफ्ना ज्वाइँ महादेवलाई कहिल्यै मन पराउँदैनथे। महादेवको भेषभूषा, जटाधारी स्वरूप, शरीरमा भस्म, श्मशानमा वास, गणहरूको साथ—यी सबै कुरा दक्षलाई आफ्नो राजसी वैभव र प्रतिष्ठाको विरुद्ध लाग्थ्यो। उनी सोच्थे, "म यत्रो ठूलो प्रजापति, मेरो ज्वाइँ यस्तो जोगी?" यो सोच नै उनको अहंकारको जड थियो।

एकपटक देवसभामा जब दक्ष प्रवेश गरे, ब्रह्मा र महादेवबाहेक सबै देवताहरू उनको सम्मानमा उठे। महादेव आफ्नै ध्यानमा लीन हुनुहुन्थ्यो, उहाँले दक्ष आएको पत्तै पाउनुभएन। तर दक्षले यसलाई आफ्नो अपमान ठाने। उनको अहंकारमा ठूलो चोट लाग्यो। उनले महादेवलाई सभामा अनेक अपमानजनक शब्दले निन्दा गरे र श्रापसमेत दिए।

यही अपमानको बदला लिने भावनाले दक्षले कनखल (वर्तमान हरिद्वार) मा 'बृहस्पतिसव' नामक महायज्ञको आयोजना गरे। उनले ब्रह्मा, विष्णु, इन्द्र, सबै देवी-देवता, ऋषि-महर्षिहरूलाई निमन्त्रणा पठाए, तर जानी-जानी आफ्नै छोरी सती र ज्वाइँ महादेवलाई बोलाएनन्।

पिताको घरमा महायज्ञको आयोजना भएको खबर सतीदेवीले पाउनुभयो। निम्तो नआए पनि पिताको घरमा जान कुनै निम्तो चाहिँदैन भन्ने सोचेर उनले महादेवसँग त्यहाँ जाने अनुमति मागिन्। महादेवले सम्झाउनुभयो, "हे सती, जहाँ सम्मान छैन, जहाँ बोलाइएको छैन, त्यहाँ जानु उचित हुँदैन। तिम्रा पिता मप्रति द्वेष राख्छन्, त्यहाँ तिम्रो पनि अपमान हुन सक्छ।" तर सतीले आफ्नो माइतीको मोह र पिताप्रतिको विश्वासले गर्दा महादेवको कुरा मानिनन्।

जब सती यज्ञस्थलमा पुगिन्, उनलाई देखेर उनकी आमा र दिदीबहिनीहरू खुसी भए पनि पिता दक्षले भने कठोर वचनले उनको अपमान गरे। उनले महादेवलाई फेरि नानाभाँती गाली गर्न थाले। आफ्नो पतिको निन्दा सहन नसकेर र पिताको घरमा आफ्नो र आफ्नो पतिको अपमान भएको देखेर सतीदेवीको हृदय क्षतविक्षत भयो। उनले क्रोध र पीडाले यज्ञकुण्डमा हेर्दै भनिन्, "जुन शरीरले आफ्नो पतिको निन्दा सुन्यो, र जुन शरीर यस्तो अहंकारी पिताको अंशबाट बनेको छ, म यो शरीर अब धारण गर्न चाहन्न।" यति भन्दै उनले योगशक्तिद्वारा आफ्नो शरीरलाई यज्ञको अग्निमा समर्पित गरिदिइन्।

सतीदेवीले देहत्याग गरेको खबरले सारा ब्रह्माण्डमा हाहाकार मचियो। जब महादेवले यो दुःखद समाचार पाउनुभयो, उहाँको क्रोधको सीमा रहेन। उहाँले आफ्नो जटाबाट वीरभद्र नामक एक शक्तिशाली गण उत्पन्न गर्नुभयो र दक्षको यज्ञ ध्वस्त पार्ने आज्ञा दिनुभयो। वीरभद्रले आफ्ना गणहरूसँग मिलेर यज्ञस्थलमा विध्वंस मच्चाए, देवताहरूलाई दण्ड दिए र अन्तमा दक्ष प्रजापतिको शिर छेदन गरिदिए।

पछि ब्रह्मा र अन्य देवताहरूको प्रार्थनापछि महादेव शान्त हुनुभयो र दक्षलाई बोकाको टाउको जोडेर पुनर्जीवित गरिदिनुभयो। बोकाको टाउको अहंकार र अज्ञानताको प्रतीक हो। यसरी दक्षले आफ्नो अहंकारको फल पाए र महादेवको महिमा स्वीकार गर्न बाध्य भए।

दार्शनिक पक्ष: अहंकारको आगो र देवीको क्रिया शक्ति

यो कथाको दार्शनिक पक्ष अत्यन्त गहिरो छ। दक्ष प्रजापति 'पद' र 'प्रतिष्ठा' को अहंकारको प्रतीक हुन्। उनीसँग सबैथोक थियो—धन, शक्ति, सम्मान। तर यही 'म' भावले उनलाई अन्धो बनायो। उनले सम्बन्धको मूल्यभन्दा आफ्नो झुठो प्रतिष्ठालाई ठूलो ठाने।

१. **अहंकारले विवेकको नाश गर्छ:** दक्ष ज्ञानी थिए, तर अहंकारले उनको विवेकलाई ढाकिदियो। उनले ज्वाइँको भेष हेरे, उनको भित्रको शिव-तत्व (divine essence) देख्न सकेनन्। आज हाम्रो समाजमा पनि यही हुन्छ। हामी मानिसको बाहिरी आवरण, उसको पद, उसको धन हेरेर मूल्यांकन गर्छौं, उसको भित्री गुण र मानवतालाई बेवास्ता गर्छौं।
२. **देवीको क्रिया शक्ति (Power of Action):** सतीदेवीको चरित्रले देवीको क्रिया शक्तिको प्रदर्शन गर्छ। जब स्वाभिमानमा चोट पुग्छ, तब शक्ति चुप लागेर बस्दैन। सतीको देहत्याग केवल एक भावनात्मक निर्णय थिएन, यो त अन्याय र अपमान विरुद्धको एक शक्तिशाली विद्रोह थियो। उनले देखाइन् कि आत्मसम्मानभन्दा ठूलो कुनै सम्बन्ध हुँदैन, चाहे त्यो पितासँगको नै किन नहोस्।
३. **अपेक्षा र दुःखको सम्बन्ध:** सतीदेवीले आफ्नो पिताबाट सम्मानको अपेक्षा राखेकी थिइन्। जब त्यो अपेक्षा टुट्यो, उनलाई असह्य पीडा भयो। यसले देखाउँछ कि जब हामी अरूबाट धेरै अपेक्षा राख्छौं, दुःखको कारण पनि त्यही बन्छ। महादेव अनासक्त हुनुहुन्थ्यो, त्यसैले उहाँलाई दक्षको व्यवहारले फरक पारेको थिएन। तर सती आसक्त थिइन्, त्यसैले उनी पीडामा परिन्।

श्लोक र अर्थ

श्रीमद्देवीभागवतमा दक्षको अहंकार र त्यसको परिणामबारे स्पष्ट वर्णन गरिएको छ।

श्लोक १:

अहंकारेण मूढात्मा कर्ताहमिति मन्यते। (भगवद्गीता ३.२७ को भाव)

अर्थ: अहंकारले मोहित भएको मूर्ख आत्माले 'सबै कामको कर्ता म नै हुँ' भनेर मान्दछ। दक्ष प्रजापति यही भावले ग्रस्त थिए। उनलाई लाग्थ्यो, "यो यज्ञ मैले आयोजना गरेको हुँ, म जसलाई चाहन्छु बोलाउँछु, जसलाई चाहन्नँ बोलाउँदिनँ।" यही 'म' भाव उनको पतनको कारण बन्यो।

श्लोक २ (देवीभागवत, स्कन्ध ७, अध्याय ३० बाट):

नाहं दक्ष प्रवक्ष्यामि शृणु देव्याः पराक्रमम्।

यया संमोहितं विश्वं को नु तां ज्ञातुमर्हति॥

अर्थ: (महादेव भन्नुहुन्छ) "हे दक्ष, म तिमीलाई के भनूँ! देवीको पराक्रम सुन। जसले यो सम्पूर्ण विश्वलाई मोहित पारेकी छिन्, उहाँलाई पूर्ण रूपमा कसले जान्न सक्छ र?" यस श्लोकले देवीको महामाया शक्तितर्फ संकेत गर्छ, जसले गर्दा दक्षजस्ता ज्ञानी पनि अहंकारको जालमा फस्छन्। तर यही शक्तिले नै अहंकारको नाश गरेर सत्यको दर्शन पनि गराउँछिन्।

नेपाली सन्दर्भ: हाम्रो समाजमा दक्ष प्रवृत्ति

दक्षको कथा आज पनि हाम्रो नेपाली समाजमा उत्तिकै सान्दर्भिक छ। दक्ष मरेर गए, तर 'दक्ष प्रवृत्ति' आज हरेक घर, समाज र संगठनमा जीवित छ।

- **पारिवारिक अहंकार:** छोराछोरीको विवाहमा आफ्नो 'स्टाटस' (Status) मिल्ने घर खोज्ने प्रवृत्ति दक्ष प्रवृत्ति नै हो। ज्वाइँ वा बुहारीको योग्यता र चरित्रभन्दा उसको परिवारको धन र सामाजिक पहुँचलाई महत्व दिनु आजको दक्ष प्रवृत्ति हो। कतिपय परिवारमा छोरीले आफ्नो रोजाइको साधारण युवकसँग विवाह गर्दा परिवारले सम्बन्धविच्छेद गर्छ, यो दक्षको अहंकारकै आधुनिक रूप हो।
- **राजनीतिक अहंकार:** "मैले नै यो देश बनाएको हुँ," "मेरो पार्टीले मात्र विकास गरेको हो" भन्ने राजनीतिक दलका नेताहरूको भाषण सुन्नुहोस्, त्यहाँ दक्ष बोलिरहेको हुन्छ। आफ्नो पद र शक्तिको अहंकारमा उनीहरूले जनताको आवाज सुन्दैनन्, जसरी दक्षले महादेवको दिव्यता देखेनन्। अन्ततः यस्तो अहंकारले उनीहरूको राजनीतिक पतन निश्चित गर्छ।
- **सामाजिक र धार्मिक अहंकार:** "म यो जातको, तँ त्यो जातको," "मेरो धर्म ठूलो, तेरो धर्म सानो" भन्ने भाव पनि अहंकारकै उपज हो। दशैं-तिहार जस्ता चाडपर्वमा पनि कतिपय मानिसहरू आफ्नो धन र वैभव प्रदर्शन गर्न अनावश्यक खर्च गर्छन्। यो पनि एक प्रकारको सामाजिक दक्ष प्रवृत्ति हो, जहाँ उत्सवको आध्यात्मिकताभन्दा बढी देखावटीपन हावी हुन्छ।
- **ज्ञानको अहंकार:** आफूलाई अलिकति ज्ञान हुनासाथ अरूलाई मूर्ख देख्ने प्रवृत्ति पनि खतरनाक हुन्छ। "मलाई सबथोक थाहा छ" भन्ने भावले नयाँ कुरा सिक्ने ढोका बन्द गरिदिन्छ। दक्ष पनि आफ्नो ज्ञान र पदकै अहंकारमा डुबेका थिए।

त्यसैले, दक्षको कथाले हामीलाई आत्मनिरीक्षण गर्न प्रेरित गर्छ। कतै हामीभित्र पनि कुनै दक्ष लुकेर बसेको त छैन? कतै हामीले पनि आफ्नो पद, धन वा ज्ञानको अहंकारमा आफ्नो सबैभन्दा महत्वपूर्ण सम्बन्धहरूलाई अपमानित गरिरहेका त छैनौं? यो प्रश्न आज हामी सबैले आफैलाई सोध्नु जरुरी छ।

भाग २: आधुनिक विज्ञान, न्युरोलोजी र मनोविज्ञान संयोजन

वैज्ञानिक पुष्टि: अहंकारको मस्तिष्क-विज्ञान

अघिल्लो भागमा हामीले दक्ष प्रजापतिको कथा सुन्यौं, जहाँ अहंकारले कसरी विनाश निम्त्यायो भन्ने देख्यौं। अब प्रश्न उठ्छ, के यो अहंकार केवल एक आध्यात्मिक वा दार्शनिक अवधारणा मात्र हो? कि यसको कुनै वैज्ञानिक आधार पनि छ? आधुनिक विज्ञान, विशेषगरी न्युरोसाइन्स (Neuroscience) र मनोविज्ञान (Psychology) ले अहंकारलाई एउटा वास्तविक, मस्तिष्कमा आधारित प्रक्रियाको रूपमा हेर्छ।

हाम्रो मस्तिष्कमा एउटा विशेष नेटवर्क हुन्छ, जसलाई 'डिफल्ट मोड नेटवर्क' (Default Mode Network - DMN) भनिन्छ। यो नेटवर्क तब सक्रिय हुन्छ, जब हामी कुनै बाहिरी काममा केन्द्रित हुँदैनौं, बरु आफ्नै बारेमा सोच्न थाल्छौं—मेरो विगत, मेरो भविष्य, मेरो छवि, मानिसहरूले मेरो बारेमा के सोच्छन्, आदि। दक्ष प्रजापतिको मस्तिष्कमा यही DMN अत्यधिक सक्रिय थियो। उनी हर समय आफ्नो पद, प्रतिष्ठा र सम्मानकै बारेमा सोच्दथे। जब यो नेटवर्क धैरै सक्रिय हुन्छ, व्यक्ति आफैमा केन्द्रित (Self-centered) हुन थाल्छ र बाहिरी वास्तविकताबाट टाढा हुन्छ। अनुसन्धानले देखाएको छ कि डिप्रेसन (Depression) र चिन्ता (Anxiety) जस्ता मानसिक समस्याहरूमा पनि यही DMN को अस्वाभाविक सक्रियता देखिन्छ।

त्यस्तै, मनोविज्ञानले अहंकारलाई 'असुरक्षित आत्म-छवि' (Insecure Self-Image) को रक्षा गर्ने एक संयन्त्रको रूपमा हेर्छ। जब कसैले हाम्रो छविमाथि प्रश्न उठाउँछ, हाम्रो मस्तिष्कले त्यसलाई एउटा वास्तविक भौतिक खतरा (Physical Threat) को रूपमा लिन्छ। दक्षलाई जब महादेवले सम्मान दिएनन्, उनको मस्तिष्कले यसलाई 'मेरो अस्तित्वमाथि खतरा' भनेर बुझ्यो र तुरुन्तै 'लड वा भाग' (Fight or Flight) को प्रतिक्रिया सुरु गऱ्यो।

न्युरोलोजिकल बुझाइ: अहंकारले मस्तिष्कमा के गर्छ?

जब दक्षको अहंकारमा चोट लाग्यो, उनको मस्तिष्कभित्र एउटा रासायनिक आँधी नै चल्यो। यसलाई हामी दुई मुख्य भागहरूमा हेर्न सक्छौं:

१. **एमिग्डाला (Amygdala) को अपहरण:** हाम्रो मस्तिष्कको गहिराइमा बदाम आकारको एउटा सानो तर शक्तिशाली भाग हुन्छ, जसलाई एमिग्डाला भनिन्छ। यो हाम्रो 'खतरा पत्ता लगाउने प्रणाली' (Threat Detection System) हो। जब दक्षले अपमान महसुस गरे, उनको एमिग्डाला तुरुन्तै सक्रिय

भयो। यसले मस्तिष्कमा आपतकालीन घण्टी बजायो र शरीरमा कोर्टिसोल (Cortisol) र एड्रेनालाईन (Adrenaline) जस्ता तनाव हर्मोनहरू (Stress Hormones) को बाढी ल्यायो। यही हर्मोनले गर्दा उनलाई क्रोध, घृणा र बदलाको भावना आयो। यस अवस्थालाई 'एमिग्डाला हाइज्याक' (Amygdala Hijack) भनिन्छ, जहाँ हाम्रो भावनात्मक मस्तिष्कले हाम्रो तार्किक मस्तिष्कलाई आफ्नो नियन्त्रणमा लिन्छ।

२. **प्रिफ्रन्टल कोर्टेक्स (Prefrontal Cortex) को निष्क्रियता:** हाम्रो निधारको ठीक पछाडि रहेको मस्तिष्कको भाग हो प्रिफ्रन्टल कोर्टेक्स (PFC)। यो हाम्रो विवेक, तर्क, निर्णय क्षमता र आत्म-नियन्त्रणको केन्द्र हो। यसलाई मस्तिष्कको 'सीईओ' (CEO) पनि भनिन्छ। सामान्य अवस्थामा, PFC ले एमिग्डालाबाट आउने भावनात्मक आवेगहरूलाई नियन्त्रणमा राख्छ। तर जब एमिग्डाला अत्यधिक सक्रिय हुन्छ, यसले PFC को कामलाई दबाइदिन्छ। दक्षको अवस्थामा त्यही भयो। उनको क्रोध र अहंकारले उनको विवेक (PFC) लाई काम गर्नै दिएन। त्यसैले उनले महादेवको वास्तविक स्वरूप देख्न सकेनन्, केवल आफ्नो अपमान मात्र देखे। उनको निर्णय क्षमता शून्य भयो र उनले यज्ञमा महादेवलाई नबोलाउने जस्तो विनाशकारी निर्णय लिए।

खुसीको कुरा, हाम्रो मस्तिष्क स्थिर छैन। यो 'न्युरोप्लास्टिसिटी' (Neuroplasticity) को सिद्धान्तअनुसार निरन्तर परिवर्तन भइरहन्छ। हामी जति धेरै अहंकार र क्रोधको अभ्यास गर्छौं, एमिग्डाला र त्यससँग सम्बन्धित न्युरल मार्गहरू (Neural Pathways) त्यति नै बलियो हुँदै जान्छन्। तर यदि हामीले सचेत भएर विवेक र शान्तिको अभ्यास गर्‍यौं भने, हामी PFC र एमिग्डाला बिचको सम्बन्धलाई बलियो बनाउन सक्छौं, जसले हामीलाई राम्रो भावनात्मक नियन्त्रण प्रदान गर्छ।

मनोवैज्ञानिक सुधार: अहंकारलाई जितेर भावनात्मक रूपमा कसरी बुद्धिमान बन्ने?

दक्षको कथाले हामीलाई भावनात्मक बुद्धिमत्ता (Emotional Intelligence - EQ) को महत्व सिकाउँछ। EQ (Emotional Quotient) का मुख्य तत्वहरू हुन्— आत्म-जागरूकता, आत्म-नियमन, र समानुभूति। दक्ष यी तीनै कुरामा असफल भए।

आत्म-जागरूकता (Self-Awareness): आफ्नो अहंकार र त्यसले उत्पन्न गर्ने भावनाहरूलाई चिन्नु नै आत्म-जागरूकता हो। दक्ष आफ्नो अहंकारप्रति अन्धा थिए।

आत्म-नियमन (Self-Regulation): आफ्नो आवेग र प्रतिक्रियालाई नियन्त्रण गर्नु आत्म-नियमन हो। दक्ष आफ्नो क्रोधलाई नियन्त्रण गर्न असफल भए।

समानुभूति (Empathy): अरूको दृष्टिकोण र भावना बुझ्नु समानुभूति हो। दक्षले महादेवको दृष्टिकोण बुझ्ने प्रयास नै गरेनन्।

अहंकारलाई व्यवस्थापन गर्नु भनेको आफ्नो भावनात्मक बुद्धिमत्ता (Emotional Intelligence) अर्थात् EQ (Emotional Quotient) लाई बढाउनु हो। जब हामी आफ्नो अहंकारलाई चिन्न थाल्छौं, हामी 'संज्ञानात्मक विकृति' (Cognitive Distortions) बाट बच्न सक्छौं। दक्षले 'निजीकरण' (Personalization - महादेवले मलाई नै अपमान गर्न यसो गरे) र 'कालो-सेतो सोच' (Black-and-White Thinking - महादेव या त सम्माननीय छन् या तुच्छ छन्) जस्ता विकृत सोचाइ राखे। मनोविज्ञानले भन्छ कि यस्ता सोचाइका ढाँचाहरूलाई पहिचान गरेर हामी तिनीहरूलाई परिवर्तन गर्न सक्छौं।

व्यवहारिक अभ्यास: "हिजोको आफूभन्दा सुध्रिएको आफू"

शास्त्र र विज्ञान दुवैले भन्छन् कि अहंकारलाई रातारात हटाउन सकिँदैन, तर यसलाई अभ्यासद्वारा व्यवस्थापन गर्न सकिन्छ। यहाँ केही व्यवहारिक अभ्यासहरू छन्:

१. **सचेत अवलोकन (Mindful Observation):** जब कसैको व्यवहारले तपाईंलाई अपमानित महसुस हुन्छ, तुरुन्तै प्रतिक्रिया नजनाउनुहोस्। एकछिन रोकिनुहोस्। आफ्नो शरीरमा के भइरहेको छ, हेर्नुहोस्—मुटुको धड्कन बढ्यो कि, सास छिटो भयो कि? आफ्नो मनमा आएको विचारलाई साक्षीभावले हेर्नुहोस्, "ए, मेरो अहंकारलाई चोट पुगेछ।" यो सानो अन्तरालले एमिग्डालालाई शान्त हुन र PFC लाई सक्रिय हुन समय दिन्छ।

२. **'म' बाट 'ऊ' मा परिवर्तन (Third-Person Self-Talk):** जब अहंकार हावी हुन्छ, हामी 'म, मेरो, मलाई' मा डुब्छौं। यस्तो बेला स्थिति लाई तेस्रो व्यक्तिको दृष्टिकोणबाट हेर्ने प्रयास गर्नुहोस्। आफैलाई सोध्नुहोस्, "(आफ्नो नाम लिएर), यो स्थितिमा सबैभन्दा बुद्धिमानीपूर्ण काम के हुन सक्छ?" यसले तपाईंलाई भावनात्मक दूरी बनाउन र तर्कसंगत निर्णय लिन मद्दत गर्छ।

३. **कृतज्ञताको अभ्यास (Practice of Gratitude):** अहंकारले सधैं 'मसँग के छैन' वा 'मैले के पाइनँ' भन्ने कुरामा ध्यान केन्द्रित गर्छ। यसको ठीक उल्टो, कृतज्ञताले 'मसँग के छ' भन्ने कुरामा ध्यान लगाउँछ। हरेक दिन सुत्नुअघि ३ यस्ता कुराहरू लेख्नुहोस् वा सम्झनुहोस्, जसको लागि तपाईं आभारी हुनुहुन्छ। अनुसन्धानले देखाएको छ कि कृतज्ञताको अभ्यासले मस्तिष्कमा सेरोटोनिन (Serotonin) र डोपामाइन (Dopamine) जस्ता 'खुसीका हर्मोन' (Happy Hormones) बढाउँछ।

४. **माफ गर्ने कला (The Art of Forgiveness):** दक्षले महादेवलाई माफ गर्न सकेनन् र आफै जले। जब हामी कसैप्रति घृणा वा बदलाको भावना राख्छौं, हामी आफ्नो शरीरमा निरन्तर कोर्टिसोल (तनाव हर्मोन) उत्पादन गरिरहेका हुन्छौं। यसले हाम्रो शारीरिक र मानसिक स्वास्थ्यलाई नष्ट गर्छ। माफ गर्नु भनेको अरूको लागि होइन, आफ्नो मानसिक शान्तिको लागि हो। यो एउटा निर्णय हो कि "म अब यो नकारात्मकताको भारी बोकेर हिँड्दिनँ।"

यी अभ्यासहरूले हाम्रो मस्तिष्कको संरचनालाई नै परिवर्तन गर्न सक्छन् (Neuroplasticity)। जसरी दक्षले बोकाको टाउको पाएर नयाँ जीवन सुरु गर्नुपऱ्यो, त्यसरी नै हामीले पनि आफ्नो पुरानो अहंकारी ढाँचालाई त्यागेर विवेक र करुणामा आधारित नयाँ जीवनशैली अपनाउन सक्छौं।

भाग ३: लोकसंस्कृति, भजन र ध्यान

लोक भजन: जीवनको क्षणभङ्गुरता र अहंकारको व्यर्थता

हाम्रा शास्त्र र विज्ञानले अहंकारको जुन गहिरो विश्लेषण गरे, त्यही सत्यलाई हाम्रा लोक भजन र गीतहरूले अत्यन्तै सरल र मार्मिक ढंगले प्रस्तुत गरेका छन्। अहंकारको जड भनेकै 'मेरो' भन्ने भाव हो मेरो धन, मेरो पद, मेरो ज्ञान। तर के यो 'मेरो' भन्ने कुरा साँच्चै स्थायी छ त? यही प्रश्नलाई सम्बोधन गर्ने लोक जिब्रोमा गहिरोसँग बसेको प्रसिद्ध भजन सुनौं।

भजन:

के पो छ र सँगै जाने, लैजाने हो नाम
आखिर जाने हात रित्तै, यमराज धाम
आऊ पियारी, बस पियारी, श्रीकृष्ण संगै, नाच पियारी।

केको तेरो मेरो भन्ने, छैन मरी लान
किन पाल्ने अहंकार, बोकी नर्क जान
आऊ पियारी, खाऊ पियारी, जपी ॐ, सुत पियारी।

हीरा-मोती, धन-सुन, वोरत्रको सान
धर्म, पुण्य मात्र मिल्छ, परत्रमा लान।
आऊ पियारी, नाच पियारी, लिई ऋषि मन, बाँच पियारी।

रचिएको जिन्दगानी, कर्मफल साँच
दुःखीलाई गर माया, करुणा ले बाँच
आऊ पियारी, नाच पियारी, जपी ॐ नाम, हाँस पियारी।

दुई दिनको जिन्दगानी, खरानीको थुप्रो बन्ने,
केको लोभ, केको चिन्ता, भ्रम छोडी सत्य रोज्ने।
हाँस पियारी, नाच पियारी, वरत्रमा गरी पुण्य, बाँच पियारी।

भजनको अर्थ र सन्देश:

यो भजनले जीवनको सबैभन्दा ठूलो सत्यलाई उजागर गर्छ— मृत्यु र रित्तोपन।

- **"के लानु छ र संसारमा, रित्तै हात त हो जाने"**: यो पंक्तिले दक्ष प्रजापतिको कथालाई सीधे चुनौती दिन्छ। दक्ष आफ्नो पद, यज्ञ र प्रतिष्ठामा अल्झिए। तर अन्तमा उनले के लगे? केवल अपमान र एउटा बोकाको टाउको। हामी पनि जीवनभर धन, सम्पत्ति, र सामाजिक प्रतिष्ठाको लागि दौडिन्छौं। तर जब अन्तिम समय आउँछ, हामीले कमाएको कुनै पनि भौतिक वस्तु साथमा जाँदैन। यो सत्यलाई बिर्सनु नै अहंकारको सुरुवात हो।

- **"किन गर्छौ अहंकार, किन गर्छौ घमण्ड?"**: यो प्रश्न हरेक व्यक्तिले आफैलाई सोध्नुपर्छ। दक्षले आफ्नो ज्वाइँलाई उनको भेषभूषाको आधारमा घमण्ड देखाए। आज हामी पनि अरूलाई उनीहरूको आर्थिक अवस्था, सामाजिक स्तर वा बाहिरी रूपको आधारमा मूल्यांकन गर्छौं। यो भजनले हामीलाई सम्झाउँछ कि जुन कुरामा हामी घमण्ड गरिरहेका छौं, त्यो अत्यन्तै अस्थायी र क्षणिक छ।

- **"दुई दिनको जिन्दगानी, खरानीको थुप्रो बन्ने"**: यो पंक्तिले सतीदेवीको देहत्यागको घटनालाई सम्झाउँछ। जुन सुन्दर शरीरमा हामी घमण्ड गर्छौं, त्यो एक दिन जलेर खरानीको थुप्रोमा परिणत हुन्छ। सतीले आफ्नो शरीरलाई अहंकारको प्रतीक बनेका पितासँगको सम्बन्ध तोड्नको लागि जलाइदिइन्। यसले देखाउँछ कि भौतिक शरीरभन्दा आत्मसम्मान र आध्यात्मिक सत्य ठूलो हो। अहंकार यही नश्वर शरीर र यससँग जोडिएका उपलब्धिहरूमा टिकेको हुन्छ। जब हामी शरीरको नश्वरतालाई बुझ्छौं, अहंकार आफैं कमजोर हुन थाल्छ।

यो भजनले हामीलाई भौतिक संग्रहबाट आध्यात्मिक जागरणतर्फ लैजान प्रेरित गर्छ। यसले भन्छ, जीवनको वास्तविक कमाइ धन वा पद होइन, बरु प्रेम, करुणा, र आत्म-ज्ञान हो।

छोटो ध्यान (Meditation): अहंकार विसर्जन ध्यान

(आरामदायक स्थितिमा बस्नुहोस्। आँखा बन्द गर्नुहोस्। यो ध्यान करिब १० मिनेटको लागि हो।)

"आउनुहोस्, अब हामी केही बेरको लागि एउटा छोटो ध्यानमा प्रवेश गरौं। आफ्नो सम्पूर्ण शरीरलाई खुकुलो छोडिदिनुहोस्। काँध, गर्दन, र अनुहारका मांसपेशीहरूलाई आराम दिनुहोस्।

अब आफ्नो ध्यान श्वासप्रश्वासमा केन्द्रित गर्नुहोस्। लामो, गहिरो श्वास भित्र लिनुहोस्... र बिस्तारै बाहिर छोड्नुहोस्। प्रत्येक श्वास भित्र जाँदा, ब्रह्माण्डको सकारात्मक ऊर्जा तपाईंको शरीरमा प्रवेश गरिरहेको महसुस गर्नुहोस्। र प्रत्येक श्वास बाहिर जाँदा, तपाईंको शरीर र मनमा जम्मा भएका सबै तनाव, चिन्ता र नकारात्मकता बाहिर गइरहेको कल्पना गर्नुहोस्। (यो प्रक्रिया ५-७ पटक दोहोर्याउनुहोस्)

अब कल्पना गर्नुहोस्, तपाईंको शिरमा एउटा अत्यन्तै गह्रौं र चम्किलो मुकुट छ। यो तपाईंको अहंकारको मुकुट हो। यो तपाईंको पद, तपाईंको ज्ञान, तपाईंको धन, तपाईंको 'म' भावको प्रतीक हो। यसको तौलले तपाईंको गर्दन र काँध दुखिरहेको महसुस गर्नुहोस्। यो मुकुटले तपाईंलाई कति भारी बनाएको छ, अनुभव गर्नुहोस्।

अब तपाईंको अगाडि एउटा विशाल, प्रज्वलित अग्निकुण्डको कल्पना गर्नुहोस्। यो दक्षको यज्ञकुण्ड जस्तै छ, तर यो विनाशको होइन, शुद्धीकरणको अग्नि हो। यो ज्ञानको अग्नि हो।

बिस्तारै, आफ्नो दुवै हातले त्यो गह्रौं मुकुटलाई आफ्नो शिरबाट उतार्नुहोस्। त्यसलाई आफ्नो हातमा लिनुहोस् र एकछिन हेर्नुहोस्। यो नै त्यो 'म' हो, जसले तपाईंलाई दुःख दिइरहेको छ। अब, पूर्ण श्रद्धा र समर्पण भावले, यो अहंकारको मुकुटलाई त्यो प्रज्वलित अग्निमा समर्पित गरिदिनुहोस्। '**ॐ नमः शिवाय**' भन्दै त्यसलाई अग्निमा होमिदिनुहोस्।

हेर्नुहोस्, तपाईंको अहंकारको मुकुट त्यो अग्निमा जलेर खरानी भइरहेको छ। तपाईंको पद, प्रतिष्ठा, र घमण्ड सबै जलिरहेको छ। र त्यो जल्दै गर्दा, तपाईं आफूलाई हल्का र स्वतन्त्र महसुस गरिरहनुभएको छ। तपाईंको गर्दन र काँधको दुखाइ हराएको छ।

अब तपाईंको हृदयमा ध्यान केन्द्रित गर्नुहोस्। त्यहाँ एउटा सानो, सुन्दर दियो बलिरहेको कल्पना गर्नुहोस्। यो तपाईंको आत्माको प्रकाश हो—शुद्ध, शान्त, र अहंकार रहित। अब बिस्तारै यो प्रकाश तपाईंको सम्पूर्ण शरीरमा फैलिरहेको महसुस गर्नुहोस्। तपाईंको शिरदेखि पैतालासम्म, तपाईं केवल प्रकाश नै प्रकाश हुनुहुन्छ। यहाँ कुनै 'म' छैन, केवल शिव-तत्व छ, केवल चेतना छ।

यही शान्त र आनन्दको अवस्थामा केही बेर रहनुहोस्। (१-२ मिनेट मौन)

अब बिस्तारै आफ्नो शरीरप्रति सचेत हुनुहोस्। आफ्नो हात र खुट्टाका औंलाहरूलाई हल्का चलाउनुहोस्। जब तपाईंलाई सहज महसुस हुन्छ, बिस्तारै आफ्नो आँखा खोल्न सक्नुहुन्छ।"

समापन: आजको सन्देश

प्रिय आत्मजन,

आज हामीले दक्षको कथा, विज्ञानको विश्लेषण, र ध्यानको अभ्यासबाट अहंकारको स्वरूप र त्यसलाई व्यवस्थापन गर्ने उपायबारे सिक्यौं। दक्षले बाहिरी यज्ञ आयोजना गरे, तर आफ्नो भित्री अहंकारको यज्ञ गर्न सकेनन्। वास्तविक यज्ञ बाहिर होइन, भित्र हुन्छ—आफ्नो क्रोध, घृणा, र अहंकारलाई ज्ञानको अग्निमा स्वाहा गर्नु नै सच्चा यज्ञ हो।

आजको हाम्रो संकल्प होस्—हामी आफ्नो जीवनमा दक्ष होइन, महादेवको अंश बन्ने प्रयास गर्नेछौं। महादेव, जोसँग सारा ब्रह्माण्डको शक्ति छ, तर पनि उहाँमा अहंकारको लेश छैन। शक्ति र सरलताको यही संगम नै शिव-तत्व हो।

आफ्नो पद वा सम्पत्तिले होइन, आफ्नो विनम्रता र करुणाले चिनिने प्रयास गरौं।
हिजोको अहंकारी आफूलाई त्यागेर, आज एक विनम्र र प्रेमपूर्ण व्यक्तिको रूपमा
आफूलाई पुनर्जीवित गरौं। यही नै आजको साधना हो।

ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः॥





दिन ४

भक्ति र शरणागति (समर्पणले मानसिक बोझ कम गर्छ)

(समर्पणले मानसिक बोझ कम गर्छ)

दिन ४: भक्ति र शरणागति (समर्पणले मानसिक बोझ कम गर्छ)

भाग १: शास्त्रीय प्रवचन र कथा विश्लेषण

विषय: श्रीमद्देवीभागवत, स्कन्ध ७ राजा सुदर्शनको कथा र भक्तिको शक्ति

सबैमा भगवतीको कृपा रहोस्। आज हाम्रो ९ दिवसीय प्रवचन यात्राको चौथो दिन। हिजो हामीले अहंकार कसरी हाम्रो विनाशको कारण बन्छ भन्ने विषयमा दक्ष प्रजापतिको कथाबाट सिक्यौं। आज हामी अहंकारको ठीक विपरीत, अर्थात् भक्ति र शरणागतिको विषयमा चर्चा गर्नेछौं। जब जीवनमा समस्याका पहाडहरूले थिच्न थाल्छन्, जब आफ्नै बल, बुद्धि र विवेकले काम गर्न छोड्छ, तब एउटा यस्तो दैवी शक्ति छ जसको शरणमा पर्दा ठूल्ठूला बोझ पनि हल्का हुन्छन्। त्यो शक्ति हो - **भक्ति** र त्यो प्रक्रिया हो - **शरणागति** (Complete Surrender)।

हाम्रो समाजमा एउटा भनाइ छ, "जसको कोही छैन, उसको भगवान हुन्छ।" यो केवल सान्त्वनाको लागि भनिएको होइन। यसमा गहिरो आध्यात्मिक सत्य लुकेको छ। जब हामी 'म' र 'मेरो' भन्ने भावबाट माथि उठेर, आफूलाई पूर्ण रूपमा त्यो विराट शक्ति, जसलाई हामी आदिमाता, भगवती, वा दुर्गा भन्छौं, उहाँको चरणमा समर्पित गरिदिन्छौं, तब हाम्रो जीवनको लगाम उहाँले आफ्नो हातमा लिनुहुन्छ। यो समर्पणले

कसरी काम गर्छ? यसको शास्त्रीय आधार के हो? आउनुहोस्, श्रीमद्देवीभागवतको सातौं स्कन्धमा वर्णित एउटा अत्यन्तै प्रेरणादायी कथाबाट आजको सत्संग सुरु गरौं।

कथा सार: राजा सुदर्शन र रानी शशिकलाको भक्ति

यो कथा अयोध्याका राजा ध्रुवसन्धिको हो। उनका दुई रानी थिए - मनोरमा र लीलावती। मनोरमाबाट सुदर्शन र लीलावतीबाट शत्रुजित नामका छोराहरू जन्मे। एकदिन राजा ध्रुवसन्धि शिकार खेल्न जाँदा सिंहको आक्रमणबाट मारिए। अब राजगद्दी कसलाई दिने भन्ने विवाद सुरु भयो। सुदर्शन जेठा थिए, तर लीलावतीका पिता, उज्जयिनीका राजा युद्धजित, आफ्ना नाति शत्रुजितलाई राजा बनाउन चाहन्थे। उनले आफ्नो सैन्य बल प्रयोग गरेर सुदर्शन र उनकी आमा मनोरमालाई राज्यबाट निकाल्ने षड्यन्त्र रचे।

आफ्नो छोराको ज्यान खतरामा देखेर रानी मनोरमा, आफ्ना पिता, वीरसेनको सहयोग माग्न गइन्। तर युद्धजितले वीरसेनलाई पनि युद्धमा हराइदिए। अब मनोरमा र बालक सुदर्शनको कोही सहारा रहेन। उनीहरू भागेर प्रयागस्थित महर्षि भारद्वाजको आश्रममा शरण लिन पुगे। महर्षिले उनीहरूलाई अभयदान दिए।

आश्रमको पवित्र वातावरणमा सुदर्शन हुर्कन थाले। उनले महर्षिबाट वेद-वेदांगको शिक्षा पाए। उनकी आमाले उनलाई सानैदेखि देवी भगवतीको उपासना गर्न सिकाइन्। सुदर्शनले एकचित्त भएर भगवतीको बीज मन्त्र **'क्लीं'** को जप गर्न थाले। उनको भक्ति यति प्रगाढ थियो कि उनी हर समय देवीकै ध्यानमा लीन रहन्थे।

एकदिन, काशी नरेशकी छोरी शशिकलाले सपनामा अत्यन्तै सुन्दर र तेजस्वी कुमार सुदर्शनलाई देखिन् र मनमनै उनलाई पतिको रूपमा वरण गरिन्। उनले आफ्ना पितालाई यो कुरा बताइन् र सुदर्शनसँगै विवाह गर्ने हठ गरिन्। तर काशी नरेशलाई थाहा थियो कि सुदर्शन एक राज्यविहीन, शरणार्थी राजकुमार हुन् र उनका पछाडि शक्तिशाली शत्रुहरू छन्। उनले छोरीलाई सम्झाउन खोजे, तर शशिकलाले भनिन्, "पिताजी, मैले उहाँको वीरता र तेजलाई सपनामा देखेकी छु। उहाँ सामान्य व्यक्ति होइन, देवीको परम भक्त हुनुहुन्छ। म उहाँबाहेक अरू कसैसँग विवाह गर्दिन।"

अन्त्यमा, शशिकलाको जिद्दीको अगाडि राजा झुके र स्वयंवरको आयोजना गरे, जसमा सुदर्शनलाई पनि बोलाइयो। तर, सुदर्शनका शत्रु, राजा युद्धजित पनि आफ्ना नाति शत्रुजितलाई लिएर स्वयंवरमा आएका थिए। उनले धम्की दिए, "यदि शशिकलाले सुदर्शनलाई वरण गरिन् भने, म यहीँ युद्ध गरेर सबैलाई ध्वस्त पारिदिनेछु।"

स्वयंवरको दिन आयो। चारैतिर डरको माहोल थियो। शशिकला हातमा वरमाला लिएर अघि बढिन्। सबै राजकुमारहरूलाई छोडेर उनी सिधै सुदर्शन भएठाउँ पुगिन् र उनको गलामा माला पहिराइदिइन्। यो देखेर युद्धजित क्रोधले आगो भए र युद्धको घोषणा गरे।

सुदर्शनसँग न सेना थियो, न हतियार। उनी निहत्था थिए। तर उनलाई आफ्नो बलको होइन, आफ्नी आराध्य देवी भगवतीको शक्तिमाथि पूर्ण विश्वास थियो। उनले आँखा चिम्लिएर देवीको ध्यान गरे। उनको भक्ति र शशिकलाको सतित्वको शक्तिले गर्दा, देवी भगवती तुरुन्तै प्रकट हुनुभयो। उहाँले आफ्नो अमोघ शक्तिले युद्धजित र उनका समस्त सेनालाई क्षणभरमै भस्म गरिदिनुभयो।

देवीले सुदर्शनलाई आशीर्वाद दिँदै भन्नुभयो, "हे वत्स! म तिम्रो भक्तिबाट अत्यन्तै प्रसन्न छु। आजदेखि तिमी अयोध्याको निर्विवाद राजा भयौ। तिम्रो वंश सदा रहनेछ र तिम्रो भक्ति संसारको लागि उदाहरण बन्नेछ।"

यसरी, केवल भक्तिको बलमा, एक शरणार्थी राजकुमारले आफ्नो गुमेको राज्य मात्र फिर्ता पाएनन्, बरु देवीको साक्षात् दर्शन पनि पाए।

दार्शनिक पक्ष: शरणागतिको मनोविज्ञान

यो कथा केवल एउटा चमत्कारको वर्णन होइन। यसमा गहिरो दार्शनिक र मनोवैज्ञानिक सन्देश लुकेको छ।

१. **अहंकारको बिपरित समर्पण:** एकातिर युद्धजित छन्, जोसँग सैन्य बल, शक्ति र अहंकार छ। अर्कोतिर सुदर्शन छन्, जोसँग केही छैन, केवल देवीप्रतिको अटुट भक्ति र समर्पण छ। अन्त्यमा, अहंकार हार्छ र समर्पण जित्छ। यसले के देखाउँछ भने, भौतिक शक्तिभन्दा आध्यात्मिक शक्ति धेरै गुणा शक्तिशाली हुन्छ।

२. **कर्म र कृपाको सन्तुलन:** सुदर्शनले केवल हात बाँधेर बसेनन्। उनले आश्रममा शिक्षा ग्रहण गरे, र सबैभन्दा महत्वपूर्ण, उनले निरन्तर देवीको उपासना गरे। यो उनको 'कर्म' थियो। जब उनले आफ्नो कर्म निष्काम भावले गरे र फललाई पूर्ण रूपमा देवीमा समर्पित गरिदिए, तब 'कृपा' बर्सियो। शरणागतिको अर्थ कर्म छोड्नु होइन, बरु 'कर्ता म हुँ' भन्ने भाव छोड्नु हो। म मात्र सत्कर्मको मध्यम बनेको हुँ भन्ने अनुभूति गर्ने हो।

३. **देवीको क्रिया शक्ति:** यस कथामा देवीको **क्रिया शक्ति (Power of Action)** को अद्भुत प्रदर्शन छ। उहाँले भक्तको रक्षाको लागि तुरुन्तै 'एक्शन' लिनुभयो। यसले बताउँछ कि जब हामी साँचो मनले उहाँलाई पुकार्छौं, उहाँ निष्क्रिय रहनुहुन्न। उहाँ हाम्रो जीवनमा हस्तक्षेप गर्नुहुन्छ र नकारात्मकतालाई हटाउनुहुन्छ।

श्लोक र अर्थ

देवीभागवतमा भक्तिको महिमा गाउँदै भनिएको छ:

श्लोक १:

दुर्गे स्मृता हरसि भीतिमशेषजन्तोः।

स्वस्थैः स्मृता मतिमतीव शुभां ददासि॥

दारिद्र्यदुःखभयहारिणि का त्वदन्या।

सर्वोपकारकरणाय सदार्द्रचित्ता॥ (देवी माहात्म्यम्)

अर्थ: "हे दुर्गे! स्मरण गर्नासाथ तपाईंले सबै प्राणीहरूको भय हरण गर्नुहुन्छ। स्वस्थ (सुखी) अवस्थामा स्मरण गर्दा तपाईंले अत्यन्तै कल्याणकारी बुद्धि प्रदान गर्नुहुन्छ। हे दरिद्रता, दुःख र भयलाई नाश गर्ने देवी! तपाईं बाहेक अरू को छ, जसको चित्त सधैं सबैको उपकार गर्नको लागि दयालु रहन्छ?"

यो श्लोकले शरणागतिको मूल मर्मलाई समातेको छ। चाहे दुःख होस् वा सुख, जब हामी उहाँलाई सम्झन्छौं, उहाँले हाम्रो रक्षा र मार्गदर्शन गर्नुहुन्छ।

श्लोक २:

शरणागतदीनार्तपरित्राणपरायणे।

सर्वस्यार्तिहरे देवि नारायणि नमोऽस्तु ते॥ (देवी माहात्म्यम्)

अर्थ: "शरणमा आएका, दीन-दुःखी र पीडितहरूको रक्षा गर्नमा तत्पर रहनेवाली, सबैको पीडा हरण गर्ने हे देवी नारायणी! तपाईंलाई नमस्कार छ।"

यो श्लोकले देवीको 'शरणागतवत्सल' स्वभावलाई दर्शाउँछ। जसरी गाई आफ्नो बाच्छोको लागि दौडिन्छे, त्यसरी नै देवी आफ्नो शरणमा आएको भक्तको रक्षाको लागि आतुर रहनुहुन्छ।

नेपाली सन्दर्भ: आजको मानसिक बोझ र शरणागति

आजको युगमा हामीमध्ये धेरैजना 'सुदर्शन' जस्तै छौं। हामीसँग ठूला-ठूला समस्या छन् - करियरको चिन्ता, आर्थिक दबाब, सम्बन्धमा तनाव, भविष्यको अनिश्चितता। हामी आफ्नो बल-बुद्धिले यी समस्याहरूसँग जुध्न खोज्छौं। हामी रात-दिन काम गर्छौं, योजना बनाउँछौं, तर पनि मनमा एक प्रकारको बोझ, एक प्रकारको डर रहिरहन्छ। यो डर हो - 'के होला?', 'मैले सकिनँ भने के हुन्छ?'

यो मानसिक बोझ (Mental Burden) नै आजको सबैभन्दा ठूलो 'युद्धजित' हो। यसले हाम्रो मनको शान्ति खोसेको छ। हामीमध्ये कतिजना डिप्रेसन, एन्जाइटी (Anxiety) जस्ता मानसिक समस्यासँग जुधिरहेका छौं। यसको कारण के हो? कारण हो - हामीले सबै बोझ आफ्नै काँधमा बोकेका छौं। हामीले 'म नै कर्ता हुँ' भन्ने अहंकार पालेका छौं।

सुदर्शनको कथाले हामीलाई एउटा वैकल्पिक बाटो देखाउँछ। त्यो हो - शरणागतिको बाटो। यसको अर्थ यो होइन कि हामीले आफ्नो काम, आफ्नो जिम्मेवारी छोड्ने। यसको अर्थ हो - आफ्नो १०० प्रतिशत प्रयास गर्ने, तर परिणामको चिन्तालाई भगवतीको चरणमा अर्पण गरिदिने। जब हामी भन्छौं, "हे माँ! मैले आफ्नो तर्फबाट सक्दो प्रयास गरेँ, अब जे हुन्छ, तपाईंको इच्छा। मलाई तपाईंको निर्णय स्वीकार छ," तब तत्काल हाम्रो मनको बोझ हल्का हुन्छ। यो एउटा मनोवैज्ञानिक 'रिलीज' (Psychological Release) हो।

भाग २: आधुनिक विज्ञान, न्युरोलोजी र मनोविज्ञान संयोजन

वैज्ञानिक पुष्टि: शरणागतिको न्युरोसाइन्स

तपाईंलाई लाग्न सक्छ, यो त केवल विश्वासको कुरा हो। तर आधुनिक विज्ञान, विशेषगरी न्युरोसाइन्स (Neuroscience) ले पनि यो 'सरेंडर' (Surrender) को प्रक्रियाले हाम्रो मस्तिष्क र शरीरमा पार्ने सकारात्मक प्रभावलाई पुष्टि गरेको छ।

१. **एमिग्डाला (Amygdala) को शान्ति:** हाम्रो मस्तिष्कमा बदाम आकारको एउटा सानो भाग हुन्छ, जसलाई **एमिग्डाला (Amygdala)** भनिन्छ। यसलाई हाम्रो मस्तिष्कको 'डर केन्द्र' (Fear Center) पनि भनिन्छ। जब हामी तनाव, चिन्ता वा खतरा महसुस गर्छौं, यो एमिग्डाला अति सक्रिय (Hyperactive) हुन्छ। यसले 'फाइट-अर-फ्लाइट' (Fight-or-Flight) रेस्पोन्स सुरु गर्छ, जसले गर्दा हाम्रो शरीरमा **कोर्टिसोल (Cortisol)** जस्ता तनाव हर्मोनहरू (Stress Hormones) को बाढी आउँछ। लामो समयसम्म यस्तो हुँदा उच्च रक्तचाप, मधुमेह, र कमजोर प्रतिरक्षा प्रणाली (Weak Immune System) जस्ता समस्याहरू देखिन्छन्।

जब हामी भक्ति र शरणागतिको अभ्यास गर्छौं, जब हामी 'सबै कुरा भगवानको हातमा छ' भन्ने भावमा स्थित हुन्छौं, तब हाम्रो एमिग्डाला शान्त हुन थाल्छ। हामीले खतराको भावनालाई नियन्त्रण गर्न सिक्छौं। यो 'सरेंडर' को भावले एमिग्डालाको hyperactivity लाई कम गर्छ, जसले गर्दा तनाव हर्मोनको उत्पादन घट्छ र शरीर आरामको अवस्थामा (Relaxation State) जान्छ।

२. **प्रिफ्रन्टल कोर्टेक्स (Prefrontal Cortex) को सक्रियता:** हाम्रो निधारको ठीक पछाडि रहेको मस्तिष्कको भागलाई **प्रिफ्रन्टल कोर्टेक्स (Prefrontal Cortex)** भनिन्छ। यो हाम्रो 'सोच-विचार केन्द्र' (Thinking Center) हो। यसले तर्क गर्ने, निर्णय लिने, र भावनाहरूलाई नियन्त्रण गर्ने काम गर्छ। जब एमिग्डाला अति सक्रिय हुन्छ, यसले प्रिफ्रन्टल कोर्टेक्सको कामलाई 'हाइज्याक' (Hijack) गरिदिन्छ। त्यसैले त, जब हामी धेरै डराउँछौं वा रिसाउँछौं, हाम्रो सोच्ने-बुझ्ने शक्ति हराउँछ।

भक्ति र ध्यानको अभ्यासले प्रिफ्रन्टल कोर्टेक्सलाई बलियो बनाउँछ। शरणागतिको भावले हामीलाई भावनात्मक रूपमा स्थिर (Emotionally Stable) बनाउँछ। यसले हामीलाई समस्यामा आत्तिनुको सट्टा, शान्त भएर समाधान खोज्न मद्दत गर्छ। सुदर्शनले युद्धको मैदानमा नआत्तिईकन देवीको ध्यान गर्नु, यो बलियो प्रिफ्रन्टल कोर्टेक्सको निशानी हो।

मनोवैज्ञानिक सुधार: 'लर्नड् हेल्पलेसनेस' बाट 'लर्नड् अप्टिमिज्म' तर्फ

मनोविज्ञानमा एउटा सिद्धान्त छ - **'लर्नड् हेल्पलेसनेस' (Learned Helplessness)**। जब कुनै व्यक्तिले बारम्बार असफलता भोग्छ र उसलाई लाग्छ कि परिस्थितिलाई बदल्न उसले केही पनि गर्न सक्दैन, तब उसले प्रयास गर्नै छोडिदिन्छ। यो एक प्रकारको मानसिक पक्षाघात हो।

शरणागति यसको ठीक उल्टो हो। यो 'लर्नड् हेल्पलेसनेस' होइन, बरु **'लर्नड् अप्टिमिज्म' (Learned Optimism)**, अर्थात् सिकिएको आशावाद हो। शरणागतिको अर्थ 'मैले केही गर्न सक्दिनँ' भन्ने होइन। यसको अर्थ हो, 'मैले एक्लैले सबै कुरा गर्न सक्दिनँ, तर मसँग एउटा यस्तो शक्ति छ, जसले सबै कुरा गर्न सक्छ।' यो विश्वासले हामीलाई निराशाबाट बाहिर निकाल्छ। यसले हाम्रो **आत्म-प्रभावकारिता (Self-efficacy)**, अर्थात् 'म यो गर्न सक्छु' भन्ने विश्वासलाई बढाउँछ, किनकि हामीलाई थाहा हुन्छ कि हामी एक्लै छैनौं।

व्यवहारिक अभ्यास: आजैदेखि बोझ हल्का गर्ने तरिका

१. **समर्पण डायरी (Surrender Journal):** आज राति सुत्नुअघि, एउटा डायरीमा तपाईंलाई सबैभन्दा धेरै बोझ लागिरहेका ३ वटा कुरा लेख्नुहोस्। त्यसपछि, त्यसको तल लेख्नुहोस्: "हे भगवती, यी मेरा चिन्ताहरू हुन्। मैले आफ्नो तर्फबाट प्रयास गरिरहेको/गरिरहेकी छु। अब म यी चिन्ताहरू तपाईंको चरणमा समर्पित गर्दछु। तपाईंले जे निर्णय गर्नुहुन्छ, त्यो मलाई स्वीकार्य हुनेछ।" यो लेख्ने अभ्यासले मात्र पनि तपाईंको मन धेरै हल्का हुनेछ।

२. **'कर्ता-भाव' को पहिचान:** दिनभरि, जब-जब तपाईंको मनमा 'मैले यो गरेँ', 'मेरो कारणले यस्तो भयो' जस्ता अहंकारयुक्त विचार आउँछन्, तुरुन्तै सचेत हुनुहोस्। र मनमनै भन्नुहोस्, "होइन, मैले गरिनँ।

भगवतीले म मार्फत गराउनुभयो।" यो सानो अभ्यासले बिस्तारै तपाईंको 'कर्ता-भाव' लाई कम गर्दै लैजान्छ।

वैज्ञानिक नोट:

'**क्लीं**' **(Kleem)** बीज मन्त्रलाई वैदिक र तान्त्रिक दर्शनमा '**कामराज**' वा '**कृष्ण**' र '**महाकाली**' दुवैको ऊर्जासँग जोडिन्छ। आधुनिक विज्ञान, विशेष गरी **Quantum Physics** का सिद्धान्तहरू प्रयोग गरेर यसको व्याख्या गर्ने प्रयासहरू भएका छन्। यसलाई 'क्वान्टम' परिप्रेक्ष्यबाट निम्न चार तरिकाले विश्लेषण गर्न सकिन्छ:

१. Quantum Resonance र Frequency Entrainment

क्वान्टम भौतिकी अनुसार, ब्रह्माण्डका हरेक वस्तु (Matter) वास्तवमा कम्पन भइरहेका ऊर्जाहरू हुन्।

व्याख्या: 'क्लीं' मन्त्रको उच्चारण गर्दा उत्पन्न हुने 'न्' (Nasal sound) को अनुनादले मस्तिष्कमा एक विशिष्ट फ्रिक्वेन्सी पैदा गर्छ।

क्वान्टम पक्ष: जब हामी यो मन्त्र जप्छौँ, यसले हाम्रो शरीरको उर्जा क्षेत्र (Bio-field) लाई ब्रह्माण्डको मूल उर्जासँग **'Resonance'** गराउँछ। यसले हाम्रो चेतनालाई उच्च स्तरमा लैजान 'Tuning Fork' जस्तै काम गर्छ।

२. Particle-Wave Duality र आकर्षण (Manifestation)

'क्लीं' लाई आकर्षणको बीज मन्त्र मानिन्छ। क्वान्टम मेकानिक्समा 'Observer Effect' को सिद्धान्त छ, जसले भन्छ कि अवलोकनकर्ताको ध्यानले उर्जाको कण (Particle) को व्यवहार बदल्न सक्छ।

व्याख्या: 'क्लीं' ले 'इच्छा शक्ति' (Willpower) लाई केन्द्रित गर्छ।

क्वान्टम पक्ष: मन्त्र जप्दा उत्पन्न हुने तीव्र मानसिक एकाग्रताले 'Quantum Probability' लाई परिवर्तन गर्न सक्छ। अर्थात्, सम्भावित हजारौँ नतिजाहरू मध्ये तपाईंले चाहेको नतिजालाई 'Particle' को रूपमा वास्तविकतामा ढाल्न (Collapse of the wave function) यसले 'Catalyst' को भूमिका खेल्छ।

३. अक्षरहरूको संरचनात्मक विश्लेषण (Acoustic Engineering)

मन्त्र शास्त्र र क्वान्टम ध्वनिशास्त्रका अनुसार 'क्लीं' का प्रत्येक ध्वनिले उर्जाको प्याकेट (Quantum) निर्माण गर्छन्:

क् (K): यो 'आधार' वा ठोस तत्वको प्रतीक हो (Potential Energy)।

ल् (L): यो 'पृथ्वी' र 'गति' को प्रतीक हो (Kinetic Energy)।

ई (Ee): यो 'शक्ति' र 'प्रवाह' को प्रतीक हो (Electromagnetic force)।

म (M/Bindu): यो 'पूर्णता' र 'ब्रह्माण्डीय चेतना' हो (Singularity)।

निष्कर्ष: 'क्लीं' ले स्थिर उर्जालाई गति दिँदै त्यसलाई सृजनात्मक शक्तिमा परिणत गर्छ।

४. Zero-Point Field र शून्यता

व्याख्या: मन्त्रको अन्त्यमा हुने **'मं'** (Anusvara) को गुन्जन बिस्तारै शून्यमा विलीन हुन्छ।

क्वान्टम पक्ष: भौतिक शास्त्रमा 'Zero-Point Field' त्यस्तो ठाउँ हो जहाँ सबै उर्जा शान्त हुन्छ तर त्यहाँ असीमित सम्भावना हुन्छ।

निष्कर्ष: 'क्लीं' को जपले साधकलाई त्यही 'Quantum Vacuum' वा 'शून्य' को अवस्थामा पुऱ्याउँछ, जहाँबाट नयाँ सृष्टि वा विचारको जन्म हुन्छ।

जसरी 'क्लीं' मन्त्रले छरिएर रहेका (Scattered) क्वान्टम ऊर्जाहरूलाई एकीकृत गरी एउटा शक्तिशाली 'आकर्षण क्षेत्र' निर्माण गर्छ, त्यसरी नै हामीले आफ्नो 'विवेक' लाई केन्द्रित गर्दा भित्रका मधु र कैटभ स्वतः विलीन हुन्छन्।

भाग ३: लोकसंस्कृति, भजन र ध्यान

लोक भजन: "प्रेमको दृष्टिमा परमार्थी संसार, घृणाको दृष्टिमा स्वार्थी संसार।"

हाम्रो संस्कृतिमा भक्ति र समर्पणका अनेकौं उदाहरण छन्। तर आज म एउटा भजनको कुरा गर्न चाहन्छु, जसले शरणागतिको मनोविज्ञानलाई अत्यन्तै सुन्दर ढंगले प्रस्तुत गरेको छ। भजन " **प्रेमको दृष्टिमा परमार्थी संसार, घृणाको दृष्टिमा स्वार्थी संसार। "**।

भजनको पंक्ति र अर्थ:

प्रेमको दृष्टिमा परमार्थी संसार,
घृणाको दृष्टिमा स्वार्थी (पीडक) संसार।

जहाँ प्रेम छ, त्यहाँ सारा संसार परमार्थी देखिन्छ,
जहाँ घृणा छ, त्यहाँ सारा संसार स्वार्थी (पीडक) देखिन्छ।

आफ्नो आन्तरिक प्रेमले हेर्दा यो जगत 'परमार्थी' र सेवामय लाग्छ,
तर घृणा र अहंकारको पर्दाले हेर्दा यही संसार ' स्वार्थी (पीडक)' र शत्रुमय देखिन्छ।

परमार्थी भावमा रहँदा मानिसले संसार र आफ्नो भलो गर्ने करुणाले भरिएको निस्वार्थ भावलाई स्पष्ट देखिरहेको हुन्छ, महसुस गरिरहेको हुन्छ। पीडक भावमा रहँदा भने त्यही व्यक्तिले त्यही संसारको “इनर इन्जिनियरिङ” लाई आफ्नै लागि दुःख मात्र दिइरहेको जस्तो भ्रमपूर्ण विश्वास राख्ने भएकाले, आफ्नै भोगाइमा पनि पीडा र दुःखको अनुभूति गरिरहेको हुन्छ। त्यसैले यो केवल एउटा गीत होइन, यो जीवन जिउने सूत्र हो। यसले भन्छ, संसार कस्तो देखिन्छ, त्यो संसारमा होइन, तपाईंको हेर्ने दृष्टिकोणमा भर पर्छ। यदि तपाईंको मन भक्ति, प्रेम र सकारात्मकताले भरिएको छ भने, तपाईंलाई संसार फूलै फूलले भरिएको, अबसर नै अबसरले भरिएको प्रतित हुन्छ। तपाईंलाई हरेक व्यक्तिमा, हरेक परिस्थितिमा केही न केही राम्रो देखिन्छ। तर यदि तपाईंको मन शंका, डर र नकारात्मकताले भरिएको छ भने, तपाईंलाई त्यही संसार काँडै काँडाले भरिएको, स्वार्थी, तपाइको लागि मात्र पक्षपाती बनेको अनुभूति हुनेछ।

छातीभित्र कता दुख्छ, दुख्ने घाउ देखिन्न
आँसु बनी बगीदिन्छ आँसु, थाम्ने कोही हुन्न।

यो पंक्तिले हाम्रो भित्री मानसिक पीडालाई दर्शाउँछ। हामी बाहिरबाट हाँसिरहेका हुन सक्छौं, तर भित्र-भित्रै एउटा अदृश्य घाउले दुखाइरहेको हुन्छ। यो त्यही मानसिक बोझ हो, जसलाई हामी एक्लै बोकिरहेका हुन्छौं।

शरणागतिले यही '**हेर्ने आँखा**' लाई बदलिदिन्छ। जब हामी आफूलाई भगवतीमा समर्पित गर्छौं, हाम्रो दृष्टिकोण नकारात्मकबाट सकारात्मकमा परिणत हुन्छ। हामीलाई काँडामा पनि फूल देखिन थाल्छ। हामीलाई थाहा हुन्छ कि हाम्रो आँसु थाम्ने कोही हुनुहुन्छ - त्यो हो जगदम्बा।

छोटो ध्यान: समर्पण ध्यान (Meditation of Surrender)

(५-१० मिनेटको लागि)

आउनुहोस्, अब हामी एउटा छोटो ध्यानको अभ्यास गरौं।

आरामसँग बस्नुहोस्। आफ्नो ढाड, गर्दन र टाउकोलाई सीधा राख्नुहोस्। आँखा बिस्तारै बन्द गर्नुहोस्।

आफ्नो सम्पूर्ण ध्यान आफ्नो श्वासप्रश्वासमा लगाउनुहोस्। लामो, गहिरो श्वास लिनुहोस्... र बिस्तारै छोड्नुहोस्। प्रत्येक श्वास भित्र जाँदा, कल्पना गर्नुहोस् कि ब्रह्माण्डको दिव्य ऊर्जा, देवीको शक्ति तपाईंको शरीरभित्र प्रवेश गरिरहेको छ। र प्रत्येक श्वास बाहिर जाँदा, कल्पना गर्नुहोस् कि तपाईंको शरीरभित्रका सबै तनाव, चिन्ता, र बोझ धुँवा बनेर बाहिर निस्किरहेका छन्। (यो अभ्यास २ मिनेट गर्नुहोस्)

अब, आफ्नो मनमा ती सबै चिन्ता, डर, र जिम्मेवारीहरूलाई एक-एक गरी सम्झनुहोस्, जसले तपाईंलाई भारी बनाइरहेको छ। ती सबैलाई एउटा पोकोको रूपमा कल्पना गर्नुहोस्, जसलाई तपाईंले आफ्नो टाउकोमा बोक्नुभएको छ। त्यो बोझको भारीपनलाई महसुस गर्नुहोस्।

अब, आफ्नो अगाडि देवी भगवतीको एउटा अत्यन्तै सुन्दर, करुणामयी र शक्तिशाली स्वरूपको कल्पना गर्नुहोस्। उहाँ मुस्कुराउँदै तपाईंलाई हेरिरहनुभएको छ। उहाँका आँखामा तपाईंको लागि असीम प्रेम र करुणा छ।

अब, तपाईंले आफ्नो टाउकोमा बोक्नुभएको त्यो बोझको पोकोलाई बिस्तारै उहाँको चरणमा राख्नुहोस्। त्यो पोको राख्दै गर्दा, मनमनै भन्नुहोस्, "हे माँ! यो मेरो बोझ होइन, यो तपाईंको बोझ हो। म यसलाई तपाईंको चरणमा समर्पित गर्दछु। मलाई तपाईंमाथि पूर्ण विश्वास छ।"

जब तपाईंले त्यो बोझ उहाँको चरणमा राख्नुहुन्छ, तत्काल आफ्नो टाउको र काँधमा भएको हल्कापनलाई महसुस गर्नुहोस्। तपाईं पूर्ण रूपमा स्वतन्त्र र हल्का हुनुभएको छ। देवीले तपाईंको बोझलाई स्वीकार गर्नुभएको छ र तपाईंलाई अभयदानको मुस्कान दिइरहनुभएको छ।

यही हल्कापन र स्वतन्त्रताको भावमा केही बेर रहनुहोस्। (यो अभ्यास ३-४ मिनेट गर्नुहोस्)

अब, बिस्तारै आफ्नो ध्यान बाहिरी संसारमा ल्याउनुहोस्। आफ्नो हात-खुट्टालाई हल्का चलाउनुहोस्। जब तपाईंलाई सहज महसुस हुन्छ, बिस्तारै आफ्नो आँखा खोल्नुहोस्।

समापन

प्रिय आत्मजन,

शरणागति कमजोरीको निशानी होइन, यो परम शक्तिको स्रोत हो। यो 'हार मान्नु' होइन, बरु 'जित सुनिश्चित गर्नु' हो। जब हामी आफ्नो सीमित 'अहं' लाई त्यो असीम 'ब्रह्म' मा समर्पित गर्छौं, तब हामी कमजोर रहँदैनौं, हामी स्वयं त्यो शक्तिको अंश बन्छौं।

आजदेखि, आफ्नो जीवनको हरेक बोझलाई एक्लै बोक्ने प्रयास नगर्नुहोस्। त्यसलाई जगदम्बाको चरणमा समर्पित गर्नुहोस् र निश्चिन्त भएर आफ्नो कर्म गर्नुहोस्। तपाईंले देख्नुहुनेछ, तपाईंको जीवन धेरै सरल, धेरै शान्त र धेरै आनन्दित हुनेछ।

भगवतीले हामी सबैको कल्याण गरून्।

जय माँ!





दिन ५

असुरहरूको वध (भित्रका नकारात्मक भावनाहरूको नाश - क्रोध, लोभ)

(भित्रका नकारात्मक भावनाहरूको नाश)

दिन ५: असुरहरूको वध (भित्रका नकारात्मक भावनाहरूको नाश - क्रोध, लोभ)

भाग १: शास्त्रीय प्रवचन र कथा विश्लेषण

विषय: श्रीमद्देवीभागवत, पञ्चम स्कन्ध – महिषासुरको उत्पत्ति, उन्माद र वध

आज हाम्रो प्रवचनको पाँचौं दिन। हामी सबैलाई फेरि एकपटक यो आध्यात्मिक यात्रामा स्वागत छ। हिजो हामीले भक्ति र शरणागतिको शक्तिबारे चर्चा गऱ्यौं, कसरी समर्पणले हाम्रो मानसिक बोझलाई हल्का बनाउँछ भन्ने बुझ्यौं। आज हामी एक अत्यन्तै महत्वपूर्ण र रोमाञ्चक विषयमा प्रवेश गर्दैछौं—असुरहरूको वध।

जब हामी "असुर" शब्द सुन्छौं, हाम्रो मनमा ठूला-ठूला सिङ, डरलाग्दा दाह्रा र भयानक अनुहार भएका दैत्यहरूको चित्र आउँछ। पुराणहरूमा वर्णित कथाहरूले उनीहरूको भौतिक स्वरूपलाई त्यसरी नै प्रस्तुत गरेका छन्। तर, के असुरहरू केवल बाहिरी संसारमा मात्र हुन्छन्? के तिनीहरू केवल सत्ययुग वा त्रेतायुगमा मात्र थिए? होइन। वास्तवमा, सबैभन्दा ठूला र खतरनाक असुरहरू हाम्रो आफ्नै भित्र, हाम्रो मन

र मस्तिष्कमा लुकेर बसेका हुन्छन्। ती हुन्— क्रोध, लोभ, मोह, अहंकार, ईर्ष्या जस्ता नकारात्मक भावनाहरू।

श्रीमद्देवीभागवतको पञ्चम स्कन्धले महिषासुरको कथालाई अत्यन्तै विस्तारपूर्वक वर्णन गरेको छ। यो कथा केवल एक राक्षसको अन्त्यको कथा होइन, यो त हाम्रो भित्रका आसुरी प्रवृत्तिहरूलाई कसरी चिन्ने र तिनीहरूमाथि कसरी विजय प्राप्त गर्ने भन्ने प्रतीकात्मक मार्गदर्शन हो। आउनुहोस्, आज यही कथाको गहिराइमा डुबुल्की मारौं।

कथा सार: महिषासुरको कथा

पञ्चम स्कन्धको सुरुवातमा व्यासजीले जनमेजयलाई देवीको महिमा सुनाउँदै महिषासुरको कथा आरम्भ गर्नुहुन्छ।

असुरहरूका राजा रम्भ थिए, जो अत्यन्तै शक्तिशाली तर निःसन्तान थिए। पुत्र प्राप्तिको लागि उनले कठोर तपस्या गरे। उनको तपस्याबाट प्रसन्न भएर अग्निदेव प्रकट हुनुभयो र वरदान माग्न भन्नुभयो। रम्भले यस्तो पुत्र मागे जो त्रिलोक विजयी होस्, जसलाई देवता, दानव वा मानव कसैले पनि मार्न नसकोस्। अग्निदेवले तथास्तु भन्नुभयो, तर एउटा शर्त राख्नुभयो—"तिम्रो पुत्रको मृत्यु एउटी स्त्रीको हातबाट हुनेछ।" रम्भले सोचे, "एउटी अबला स्त्रीले मेरो शक्तिशाली पुत्रलाई के नै गर्न सक्छे र?" उनले यो शर्त स्वीकार गरे।

वरदान पाएपछि रम्भ फर्किंदै गर्दा, उनले एउटी सुन्दर भैंसी (महिषी) देखे र त्यसमाथि मोहित भए। उनले त्यो भैंसीसँग समागम गरे, जसको फलस्वरूप एउटा पुत्रको जन्म भयो, जसको आधा शरीर मानवको र आधा भैंसीको थियो। त्यसैले उसको नाम "महिषासुर" रहन गयो। जन्मनेबित्तिकै उसले आफ्नो आसुरी शक्ति देखाउन थाल्यो।

महिषासुरले ब्रह्माजीको कठोर तपस्या गर्‍यो। ब्रह्माजी प्रसन्न भएपछि उसले अमरत्वको वरदान माग्यो। ब्रह्माजीले भन्नुभयो, "जन्मिएपछि मर्नु निश्चित छ, त्यसैले अमरत्वको वरदान दिन मिल्दैन। अरू केही माग।" तब महिषासुरले धेरै सोचेर भन्यो, "हे प्रभु! यदि मेरो मृत्यु निश्चित नै छ भने, मलाई यस्तो वरदान दिनुहोस् कि मेरो मृत्यु कुनै पनि पुरुषको हातबाट नहोस्। मेरो मृत्यु एउटी स्त्रीको हातबाट मात्र सम्भव होस्।" उसले पनि आफ्नो पिता रम्भले जस्तै सोच्यो। स्त्रीहरू कोमल र निर्बल हुन्छिन्, उनीहरूले मेरो के नै बिगार्न सक्छिन् र!

ब्रह्माजीले "तथास्तु" भन्नुभयो। अब त महिषासुरलाई के चाहियो! ऊ उन्मत्त भयो। उसले स्वर्गमा आक्रमण गर्‍यो र इन्द्रलाई पराजित गरेर स्वर्गको सिंहासनमा कब्जा जमायो। देवताहरूलाई स्वर्गबाट

निकालिदियो। पृथ्वीमा ऋषि-मुनिहरूको यज्ञ-हवन भङ्ग गर्न थाल्यो, निर्दोष मानिसहरूलाई दुःख दिन थाल्यो। उसको क्रोध र लोभको कुनै सीमा रहेन। उसले त्रिलोकमा हाहाकार मचायो।

सबै देवताहरू ब्रह्माजीलाई लिएर भगवान् विष्णु र शिवकहाँ पुगे। उनीहरूले महिषासुरको अत्याचारको कथा सुनाए। यो सुनेर विष्णु र शिव अत्यन्तै क्रोधित हुनुभयो। उहाँहरूको क्रोध र अन्य देवताहरूको शरीरबाट निस्किएको तेज (ऊर्जा) एकत्रित भयो र त्यसले एउटा विशाल, दिव्य र तेजोमयी नारी स्वरूप धारण गर्‍यो। उहाँ नै भगवती दुर्गा हुनुहुन्थ्यो।

शिवको तेजबाट उहाँको अनुहार, विष्णुको तेजबाट भुजाहरू, ब्रह्माको तेजबाट चरणहरू, र अन्य देवताहरूको तेजबाट शरीरका विभिन्न अंगहरू बने। सबै देवताहरूले आ-आफ्ना शक्तिशाली अस्त्र-शस्त्रहरू देवीलाई समर्पण गरे। शिवले त्रिशूल, विष्णुले चक्र, वरुणले शङ्ख, अग्निले शक्ति, र हिमालयले वाहनको रूपमा सिंह प्रदान गरे।

त्यसपछि देवीले भयानक गर्जना गर्नुभयो, जसले त्रिलोक नै काँप्यो। महिषासुरले त्यो गर्जना सुनेर आफ्ना सेनापतिहरूलाई पठायो, तर देवीले एक-एक गरेर सबैलाई नष्ट गरिदिनुभयो। अन्तमा, महिषासुर आफैं युद्ध गर्न आयो। ऊ कहिले भैंसी, कहिले सिंह, कहिले हात्ती, कहिले मानवको रूप धारण गर्दै देवीसँग लड्न थाल्यो। यो युद्ध नौ दिनसम्म चल्यो।

अन्तमा, दशौं दिन, देवीले आफ्नो त्रिशूलले महिषासुरको छातीमा प्रहार गर्नुभयो र उसको वध गर्नुभयो। यसरी देवीले महिषासुरलाई मारेर तीनै लोकलाई उसको अत्याचारबाट मुक्त गराउनुभयो। त्यसैले उहाँको नाम "महिषासुरमर्दिनी" रहन गयो।

दार्शनिक पक्ष: भित्रका असुरहरू

यो कथा केवल एक भौतिक युद्धको कथा होइन। यो हाम्रो आफ्नै भित्र चलिरहने निरन्तर युद्धको प्रतीक हो।

- **महिषासुर को हो**?: महिषासुर हाम्रो भित्रको अनियन्त्रित **अहंकार (Ego)**, **क्रोध (Anger)** र **लोभ (Greed)** को प्रतीक हो। भैंसी (महिष) तमोगुणको प्रतीक हो—जडता, अज्ञानता र आलस्य। जब हाम्रो अहंकार अज्ञानतासँग मिल्छ, तब महिषासुरको जन्म हुन्छ। उसले सोच्छ, "म नै सबैभन्दा शक्तिशाली छु, मलाई कसैले जित्न सक्दैन।" यो हाम्रो "म" को भावना हो, जसले हामीलाई अन्धो बनाउँछ।
- **देवताहरू को हुन्**?: देवताहरू हाम्रो भित्रका सकारात्मक गुणहरू हुन्—विवेक (Wisdom), करुणा (Compassion), प्रेम (Love), र संयम (Self-control)। जब हाम्रो भित्रको क्रोध र लोभ रूपी

महिषासुर शक्तिशाली हुन्छ, तब यी सकारात्मक गुणहरू कमजोर हुन थाल्छन्। हामी सही र गलत छुट्याउन सक्दैनौं।

- **देवी दुर्गा को हुनुहुन्छ?**: देवी दुर्गा हाम्रो **आत्माको शक्ति (Power of the Soul)** वा **चेतना (Consciousness)** हुनुहुन्छ। जब हामी आफ्ना नकारात्मक भावनाहरूबाट पूर्ण रूपमा पराजित हुन्छौं र हामीलाई लाग्छ कि अब केही उपाय छैन, तब हामी आफ्नो भित्री शक्तिलाई पुकार्छौं। सबै सकारात्मक गुणहरू (देवताहरू) मिलेर जब एक हुन्छन्, तब त्यो चेतनाको शक्ति जाग्रित हुन्छ।
- **अस्त्र-शस्त्र के हुन्?**: देवताहरूले देवीलाई दिएका अस्त्र-शस्त्रहरू ती साधन हुन्, जसले हामीलाई नकारात्मक भावनाहरूमाथि विजय प्राप्त गर्न मद्दत गर्छन्। जस्तै:

त्रिशूल (Trishula): सत्त्व, रज र तम — यी तीन गुणहरूमाथि नियन्त्रणको प्रतीक।

चक्र (Discus): समयको चक्र र धर्मको मार्गमा निरन्तर अगाडि बढ्ने प्रेरणा।

सिंह (Lion): साहस, शक्ति र दृढताको प्रतीक। जब हामी आफ्नो चेतनाको शक्तिलाई साहस र दृढताको साथ प्रयोग गर्छौं, तब मात्र हामी आफ्नो भित्रको महिषासुरलाई पराजित गर्न सक्छौं।

श्लोक र अर्थ

देवीभागवतमा देवीको शक्तिको वर्णन गर्दै भनिएको छ:

श्लोक १:

सर्वस्य बुद्धिरूपेण जनस्य हृदि संस्थिते।
स्वर्गापवर्गदे देवि नारायणि नमोऽस्तु ते॥

अर्थ: "हे देवि! तपाईं सबै प्राणीहरूको हृदयमा बुद्धिको रूपमा निवास गर्नुहुन्छ। तपाईं नै स्वर्ग र मोक्ष प्रदान गर्ने नारायणी हुनुहुन्छ। म तपाईंलाई नमस्कार गर्दछु।"

यो श्लोकले स्पष्ट पार्छ कि देवी बाहिर कतै मन्दिरमा मात्र होइन, हाम्रो आफ्नै हृदयमा, हाम्रो बुद्धिको रूपमा विराजमान हुनुहुन्छ। जब हामी आफ्नो बुद्धिलाई जाग्रित गर्छौं, तब हामी आफ्नो भित्रको असुरलाई चिन्न सक्छौं।

श्लोक २:

या देवी सर्वभूतेषु शक्तिरूपेण संस्थिता।

नमस्तस्यै नमस्तस्यै नमस्तस्यै नमो नमः॥

अर्थ: "जुन देवी सबै प्राणीहरूमा शक्तिको रूपमा रहनुभएको छ, उहाँलाई बारम्बार नमस्कार छ, नमस्कार छ, नमस्कार छ।"

यो मन्त्रले हामीलाई याद दिलाउँछ कि शक्ति हामीभित्रै छ। हामीले त्यसलाई केवल पहिचान गरेर जाग्रित गर्नु आवश्यक छ।

नेपाली सन्दर्भ: आजको महिषासुर

आजको समाजमा महिषासुर कहाँ छ? ऊ हरेक ठाउँमा छ।

राजनीतिमा: जब कुनै नेता "म बिना यो देश चल्दैन" भन्ने अहंकारमा डुब्छ, त्यो महिषासुरको रूप हो। जब भ्रष्टाचार र लोभले देशलाई खोक्रो बनाउँछ, त्यो महिषासुरको अत्याचार हो।

- **परिवारमा:** जब घरको कुनै सदस्य आफ्नो क्रोधले परिवारको शान्ति भङ्ग गर्छ, जब सम्पत्तिको लोभमा दाजुभाइबीच झगडा हुन्छ, त्यो घरभित्रको महिषासुर हो। दशैंमा हामी महिषासुरको मूर्तिमाथि विजयको उत्सव मनाउँछौं, तर के हामीले आफ्नो भित्रको क्रोध र लोभ रूपी असुरलाई मारेका छौं? यो प्रश्न हामीले आफैंलाई सोध्नुपर्छ।
- **व्यक्तिगत जीवनमा:** जब हामीलाई अफिसमा कसैले अलिकति केही भन्दा रिसले चुर हुन्छौं, जब हामी सामाजिक सञ्जालमा अरूको प्रगति देखेर ईर्ष्याले जल्छौं, जब हामीलाई "अझै चाहियो, अझै पुगेन" भन्ने लोभले सताउँछ—त्यही हाम्रो भित्रको महिषासुर हो। उसले हाम्रो मानसिक शान्ति खोसेको छ, हाम्रो सम्बन्ध बिगारेको छ र हामीलाई तनाव र चिन्ताको दलदलमा फसाएको छ।

त्यसैले, महिषासुरको वधको कथा केवल एक पौराणिक कथा होइन, यो हाम्रो लागि एक जीवन-दर्शन हो। यसले हामीलाई आफ्नो भित्रका शत्रुहरूलाई चिन्न र तिनीहरूमाथि विजय प्राप्त गर्न सिकाउँछ।

भाग २: आधुनिक विज्ञान, न्युरोलोजी र मनोविज्ञान संयोजन

वैज्ञानिक पुष्टि: क्रोध र लोभको विज्ञान

अहिले तपाईंहरूलाई लाग्न सक्छ, "यी त सबै धर्म र दर्शनका कुरा भए। के विज्ञानले पनि यसलाई मान्छ?"

एकदमै मान्छ। आधुनिक न्युरोसाइन्स (Neuroscience) र मनोविज्ञान (Psychology) ले हाम्रो भित्रका यी "असुरहरू" अर्थात् नकारात्मक भावनाहरूलाई वैज्ञानिक रूपमा पुष्टि गरेको छ।

क्रोध (Anger): क्रोध एक "लड वा भाग" (Fight or Flight) प्रतिक्रिया हो, जुन हाम्रो अस्तित्वको लागि आवश्यक थियो। जब आदिमानवको अगाडि कुनै जंगली जनावर आउँथ्यो, तब उसको शरीरमा Adrenaline र Cortisol जस्ता हर्मोनहरू रिलिज हुन्थे, जसले उसलाई कि त लड्न वा भाग्नको लागि अतिरिक्त ऊर्जा दिन्थ्यो। तर आज हाम्रो अगाडि सिंह वा बाघ त आउँदैन, तर हाम्रो हाकिमको गाली, ट्राफिक जाम, वा कसैको सानो गल्तीले पनि हाम्रो शरीरले त्यही प्रतिक्रिया दिन्छ।

लोभ (Greed): लोभ हाम्रो मस्तिष्कको "पुरस्कार प्रणाली" (Reward System) सँग जोडिएको छ। जब हामीलाई कुनै मनपर्ने कुरा प्राप्त हुन्छ (जस्तै: मीठो खानेकुरा, पैसा, प्रशंसा), हाम्रो मस्तिष्कमा Dopamine नामक न्युरोट्रान्समिटर रिलिज हुन्छ, जसले हामीलाई आनन्दको अनुभूति दिन्छ। लोभको अवस्थामा, हाम्रो मस्तिष्कले बारम्बार त्यही डोपामाइनको "किक" खोज्न थाल्छ। हामीलाई जति पाए पनि पुग्दैन, र हामी "अझै चाहियो" को चक्रमा फस्छौं। यो पनि एक प्रकारको लत (Addiction) हो।

न्युरोलोजिकल बुझाइ: मस्तिष्कको युद्धभूमि

हाम्रो मस्तिष्कभित्र पनि देवता र असुरहरूको युद्ध चलिरहेको हुन्छ।

- **एमिग्डाला (Amygdala):** यो हाम्रो मस्तिष्कको "असुर" वा "महिषासुर" हो। यो हाम्रो भावनात्मक केन्द्र हो, जसले डर, क्रोध र आक्रामक व्यवहारलाई नियन्त्रण गर्छ। जब हामीलाई रिस उठ्छ, एमिग्डाला तुरुन्तै सक्रिय हुन्छ। यसले तर्क र विवेकलाई "हाइज्याक" गर्छ। त्यसैले त हामी रिसाएको बेला के बोल्छौं, के गर्छौं, हामीलाई पछि पछुतो हुन्छ।
- **प्रिफ्रन्टल कोर्टेक्स (Prefrontal Cortex):** यो हाम्रो मस्तिष्कको "देवता" वा "विवेक" हो। यो मस्तिष्कको सबैभन्दा विकसित भाग हो, जसले तर्क गर्ने, निर्णय लिने, र भावनाहरूलाई नियन्त्रण गर्ने काम गर्छ। जब हामी शान्त र सचेत हुन्छौं, हाम्रो प्रिफ्रन्टल कोर्टेक्सले एमिग्डालालाई नियन्त्रणमा राख्छ।

देवी दुर्गाले महिषासुरमाथि विजय प्राप्त गर्नु भनेको हाम्रो **प्रिफ्रन्टल कोर्टेक्सले एमिग्डालामाथि नियन्त्रण** स्थापित गर्नु हो। जब हामी आफ्नो चेतना (Consciousness) को शक्ति प्रयोग गरेर आफ्नो क्रोध र लोभलाई हेर्न र बुझ्न थाल्छौं, तब हामी त्यसलाई नियन्त्रण गर्न सक्षम हुन्छौं।

मनोवैज्ञानिक सुधार: भावनात्मक बुद्धिमत्ता (Emotional Intelligence)

जब हामी आफ्नो भित्रका असुरहरूलाई चिन्न र नियन्त्रण गर्न सिक्छौं, हाम्रो **भावनात्मक बुद्धिमत्ता (Emotional Intelligence - EQ)** बढ्छ। EQ (Emotional Quotient] भनेको आफ्नो र अरूको भावनाहरूलाई बुझ्ने, व्यवस्थापन गर्ने र त्यसलाई सही तरिकाले प्रयोग गर्ने क्षमता हो।

आत्म-जागरूकता (Self-awareness): "मलाई किन रिस उठिरहेको छ?" "मलाई किन यति धेरै लोभ लागिरहेको छ?" — जब हामी यी प्रश्नहरू आफैंलाई सोध्न थाल्छौं, हामी आफ्नो भित्रको महिषासुरलाई चिन्न थाल्छौं।

- **आत्म-नियमन (Self-regulation):** रिस उठ्नेबित्तिकै प्रतिक्रिया जनाउनुको सट्टा, १० सेकेन्ड रोकिनु, लामो सास फेर्नु—यो आफ्नो भावनालाई नियन्त्रण गर्ने अभ्यास हो। यो भनेको देवीको शक्तिलाई जाग्रित गरेर महिषासुरलाई रोक्नु हो।

** **समानुभूति (Empathy):** जब हामी आफ्नो क्रोधलाई बुझ्छौं, तब हामी अरूको क्रोधलाई पनि बुझ्न थाल्छौं। यसले हाम्रो सम्बन्धलाई सुमधुर बनाउँछ।*

व्यवहारिक अभ्यास: "हिजोभन्दा आज राम्रो"

१. **क्रोधको जर्नल (Anger Journal):** आजदेखि एउटा सानो डायरी बनाउनुहोस्। दिनभरिमा जब-जब तपाईंलाई रिस उठ्छ, त्यो घटना, त्यसबेलाको तपाईंको भावना, र तपाईंले कस्तो प्रतिक्रिया दिनुभयो, त्यो लेख्नुहोस्। हप्ताको अन्त्यमा त्यसलाई पढ्नुहोस्। तपाईंले आफ्नो क्रोधको "पैटर्न" थाहा पाउनुहुनेछ। यो आफ्नो महिषासुरलाई चिन्ने पहिलो कदम हो।

२. **"१० सेकेन्डको नियम" (The 10-Second Rule):** जब कसैप्रति क्रोध आउँछ, तुरुन्तै प्रतिक्रिया नदिनुहोस्। मनमनै १ देखि १० सम्म गन्नुहोस् र दुई-तीन पटक लामो र गहिरो सास लिनुहोस्। यो १० सेकेन्डको "पज" ले तपाईंको प्रिफ्रन्टल कोर्टेक्सलाई सक्रिय हुन समय दिन्छ र तपाईंलाई सही निर्णय लिन मद्दत गर्छ।

३. **कृतज्ञताको अभ्यास (Gratitude Practice):** लोभको सबैभन्दा ठूलो औषधि कृतज्ञता हो। हरेक रात सुत्नुअघि, आज दिनभरिमा भएका ३ वटा कुराहरू सम्झिनुहोस्, जसको लागि तपाईं आभारी हुनुहुन्छ। "मसँग यो छैन" भन्ने सोचबाट "मसँग कति धेरै छ" भन्ने सोचमा परिवर्तनले तपाईंको मस्तिष्कको डोपामाइन प्रणालीलाई सन्तुलित गर्छ।

व्यवहारिक वैज्ञानिक नोट: महिषासुरको जन्म र वधको यो पौराणिक गाथालाई क्वान्टम भौतिकीको लेन्सबाट हेर्दा यो ब्रह्माण्डीय ऊर्जाको एक अत्यन्तै जटिल र वैज्ञानिक सङ्घर्ष बारे चर्चा भएको जस्तो देखिन्छ। महिषासुरको आधा मानव र आधा पशुको स्वरूप वास्तवमा क्वान्टम 'Superposition' को अवस्था हो, जहाँ एउटै अस्तित्व दुई विपरीत सम्भावनाहरूमा एकैसाथ विलीन भएको हुन्छ। रम्भको मोह र अस्वभाविक उत्पत्तिले गर्दा महिषासुरमा ऊर्जाको 'Entropy' (अव्यवस्थितता) चरम स्तरमा थियो, जसले गर्दा ऊ कुनै एक निश्चित नियम वा अवस्थामा बाँधिएन। उसको यो 'Shape-shifting' अर्थात् घरीघरी रूप बदल्ने क्षमता क्वान्टम 'Uncertainty' को प्रतीक हो, जसले गर्दा उसलाई कुनै पनि एकल शक्तिले निशाना बनाउन असम्भव प्रायः थियो। महिषासुरले आफूलाई 'अजेय' ठानेको थियो किनकि उसको मृत्युको सम्भावना (Wave Function) कतै पनि देखिँदैनथ्यो। यही जटिलतालाई सुल्झाउन ब्रह्माण्डका सबै विशिष्ट ऊर्जाहरूको एकीकरण (Unification) आवश्यक भयो, जसबाट 'देवी शक्ति' को उदय भयो। यो प्रक्रिया आधुनिक भौतिक विज्ञानको 'Grand Unified Theory' जस्तै हो, जहाँ सबै शक्तिहरू मिलेर एउटा शक्तिशाली 'Singularity' निर्माण गर्दछन्।

देवी दुर्गाका १० हातमा रहेका अस्त्रहरू केवल हतियार मात्र होइनन्, ती ब्रह्माण्डका भिन्न-भिन्न क्वान्टम फ्रिक्वेन्सीका प्रतीक हुन्। **सुदर्शन चक्र**: यो 'Circular Frequency' र 'Time-Space' को नियन्त्रण हो। यसले महिषासुरको नकारात्मक ऊर्जाको चक्रलाई काट्छ। **त्रिशूल**: यसले तीनवटा आधारभूत गुणहरू (सत्व, रज, तम) र क्वान्टम भौतिकीका तीन अवस्थाहरूलाई सन्तुलनमा ल्याउँछ। यो 'Singularity' को प्रतीक हो जसले असुरको अस्तित्वको केन्द्रलाई नै विच्छेद गरिदिन्छ। **शंख**: यसबाट निस्कने ध्वनि (Sound Wave) ले 'Quantum Vacuum' मा कम्पन पैदा गर्छ, जसले नकारात्मक विचारका तरंगहरूलाई छरपस्ट (Scattered) पारिदिन्छ।

कथा अनुसार महिषासुरले युद्धको समयमा घरी भैंसी, घरी सिंह, त घरी मान्छेको रूप बदल्छ। यो क्वान्टम मेकानिक्सको 'Uncertainty Principle' र 'Particle-Wave Duality' जस्तै हो। **क्वान्टम व्याख्या**: महिषासुर एउटा यस्तो ऊर्जा हो जो कुनै एक निश्चित अवस्था (State) मा बस्दैन। उसले आफ्नो 'Frequency' निरन्तर बदलिरहन्छ ताकि कसैले उसलाई निशाना बनाउन नसकोस्। **देवीको भूमिका**: देवीले उसलाई तब मात्र वध गर्नुहुन्छ जब ऊ भैंसीको रूपबाट मान्छेको रूपमा परिवर्तन हुँदै गर्दा एउटा 'Transition State' मा हुन्छ। क्वान्टम विज्ञानमा यसलाई 'Decoherence' भनिन्छ, जहाँ ऊर्जा एक अवस्थाबाट अर्कोमा जाँदा केही क्षणका लागि कमजोर र स्थिर हुन्छ।

वधको अर्थ: 'Energy Transformation' हुन्छ। भौतिक विज्ञानको नियम छ— "ऊर्जालाई कहिल्यै नष्ट गर्न सकिँदैन, यसलाई मात्र एक रूपबाट अर्को रूपमा बदल्न सकिन्छ।" देवीले महिषासुरलाई मार्नु भनेको उसको अस्तित्व मेट्नु मात्र होइन, बरु उसको 'अव्यवस्थित र आसुरी ऊर्जा' (Chaotic Energy) लाई 'शान्त र व्यवस्थित ऊर्जा' (Ordered Energy) मा रूपान्तरण गर्नु हो। **अद्वैत भाव**: त्यसैले महिषासुर वधपछि उसले देवीको हातबाट 'मोक्ष' पाउँछ। यो भनेको एउटा तल्लो स्तरको नकारात्मक कम्पन (Low Frequency) उच्च आध्यात्मिक चेतना (High Frequency) मा विलीन हुनु हो। सिंह उर्जाको 'Focus' र 'Catalyst' हो। देवीको वाहन सिंहले 'Focused Intent' (एकाग्र संकल्प) लाई जनाउँछ। सिंहको गर्जनले ती सबैतिर छरिएका नकारात्मक तरंगहरू सबैलाई एकै ठाउँमा केन्द्रित गरिदिन्छ, जसले गर्दा देवीलाई त्यो आसुरी शक्तिलाई 'Collapse' गर्न सजिलो हुन्छ।

महिषासुरको शक्ति उसको अनिश्चितता (Quantum Uncertainty) मा थियो। उसले आफ्नो रूप र ऊर्जा निरन्तर परिवर्तन गरेर प्रकृतिको नियमलाई चुनौती दिइरहेको थियो। तर जब सबै देवताहरूको सामूहिक तेजबाट 'महाशक्ति' को उदय भयो, त्यो एकीकृत ऊर्जाले एउटा यस्तो 'Super-Frequency' पैदा गऱ्यो, जसको अगाडि असुरका सबै स्वरूपहरू असान्दर्भिक भए। देवीले महिषासुरको वध गर्नु भनेको ब्रह्माण्डको अव्यवस्थित ऊर्जालाई पुनः लयबद्ध (Harmonized) बनाउनु हो। यसले हामीलाई सिकाउँछ कि हाम्रा भित्रका बहुआयामिक समस्याहरूलाई समाधान गर्न हाम्रो चेतनालाई पनि 'देवी' जस्तै एकीकृत र उच्च फ्रिक्वेन्सीमा लैजानु पर्छ।

भाग ३: लोकसंस्कृति, भजन र ध्यान

लोक भजन: "हिँडाइमा तिम्रो साथ, बसाइमा तिम्रो साथ "

हाम्रो नेपाली समाजमा देवीको शक्तिलाई विभिन्न भजन र लोकगीतहरूमा गाइएको छ। यस्तै एउटा प्रसिद्ध भजन छ:

हिँडाइमा तिम्रो साथ, बसाइमा तिम्रो साथ,
हे जननी, जहाँ छु म, त्यहीं छ तिम्रो हात।

उकालीको घाममा, ओरालीको छायाँमा,
हे भवानी, शक्ति बनेर बस नीरव मन्द हावामा।

अँध्यारो मध्यरात, एक्लिएको मनको बाटो,
तिम्रो नाम टाँसेको छु, नडग्मगिने ढुकढुकीमा साटो।

उज्यालो बिहानले जब आँखाभित्र घाम फाल्छ,
तिम्रो पवित्र नामले नै डरको ढोका बन्द गर्छ।

म ढलें भने समात है, उठेँ भने टेका बनी देऊ,
हे महाशक्ति, मेरो सास–सासमा, तिम्रो मौन माया बग्न देऊ।

यहाँ" महाशक्ति" लाई समग्र ब्रह्माण्डको शक्तिको प्रतीकको रूपमा लिन सकिन्छ,
जुन देवीको शक्तिभन्दा भिन्न छैन।

भजनको अर्थ:

यो भजनले 'शरणागति' (पूर्ण आत्मसमर्पण) र दैवी शक्तिको सर्वव्यापकतालाई निकै मार्मिक ढङ्गले प्रस्तुत गरेको छ। यसमा साधकले भगवतीलाई केवल मन्दिरमा मात्र होइन, बरु आफ्नो जीवनको हरेक पाइला, उठबस, र सुख-दुःखको क्षणमा अनुभूत गरेको छ। 'हिँडाइ र बसाइ' मा साथ खोज्नुले के प्रष्ट पार्छ भने, भक्तले आफ्नो व्यक्तिगत प्रयास र अहंकारलाई त्यागेर हरेक कर्ममा महाशक्तिको उपस्थितिलाई स्वीकार गरेको छ। उकालीको रापिलो घाम र ओरालीको शीतलतामा देवीलाई खोज्नुले जीवनका उतारचढावमा 'समभाव' राख्न सिकाउँछ। विशेषगरी, 'नीरव मन्द हावा' मा शक्तिको वास खोज्नुले ईश्वरको उपस्थिति सूक्ष्म तर अनिवार्य छ भन्ने आध्यात्मिक सत्यलाई उजागर गर्छ, जसरी हावा नदेखिईकन पनि हाम्रो जीवनको आधार हुन्छ।

भजनको अर्को पक्षले मानवीय संवेदना र ईश्वरबीचको गहिरो सम्बन्धलाई दर्शाउँछ। अँध्यारो मध्यरात र एक्लोपनको क्षणमा, जहाँ मानिस प्रायः कमजोर हुन्छ, त्यहाँ 'नामको ओखती' ले ढुकढुकीलाई स्थिर राख्ने कुरा गरिएको छ। यसले के देखाउँछ भने, जब बाहिरी सहाराहरू टुट्छन्, तब 'नाम स्मरण' ले नै मानिसलाई आन्तरिक सुरक्षा प्रदान गर्छ। बिहानीको उज्यालोसँगै डरको ढोका बन्द हुनुले ज्ञानको उदय भएपछि अज्ञानताको अन्धकार र भय स्वतः हराएर जाने कुरालाई सङ्केत गर्छ।

अन्तमा, 'ढले समाल्ने' र 'उठे टेका बन्ने' प्रार्थनाले भक्तको पूर्ण निर्भरतालाई झल्काउँछ। यो केवल एउटा गीत मात्र नभई, आफ्नो श्वास–प्रश्वासलाई नै दैवी प्रेमको प्रवाहमा सुम्पिएर 'म' बाट 'हामी' र 'हामी' बाट 'विराट शक्ति' मा विलीन हुने एउटा आध्यात्मिक यात्रा हो।

छोटो ध्यान: भित्री असुरको विसर्जन

(आरामसँग बस्नुहोस्, आँखा बन्द गर्नुहोस्।)

"आउनुहोस्, अब हामी ५ मिनेटको लागि एउटा छोटो ध्यान गरौं। आफ्नो शरीरलाई एकदमै खुकुलो छोडिदिनुहोस्। मेरुदण्डलाई सीधा राख्नुहोस्।

अब आफ्नो ध्यान श्वासप्रश्वासमा लगाउनुहोस्। लामो र गहिरो सास लिनुहोस्... र बिस्तारै छोड्नुहोस्...। हरेक सास भित्र जाँदा, ब्रह्माण्डको दिव्य ऊर्जा, देवीको शक्ति तपाईंको शरीरभित्र प्रवेश गरिरहेको कल्पना गर्नुहोस्... र हरेक सास बाहिर जाँदा, तपाईंको शरीरभित्रका सबै तनाव, सबै नकारात्मकता बाहिर गइरहेको महसुस गर्नुहोस्।

अब, आफ्नो मनको आँखाले आफ्नो शरीरभित्र हेर्नुहोस्। त्यहाँ कतै अँध्यारो कुनामा लुकेर बसेको तपाईंको क्रोध रूपी असुरलाई देख्नुहोस्। त्यसको अनुहार कस्तो छ? त्यसको रंग कस्तो छ? त्यसलाई नडराईकन हेर्नुहोस्।

त्यस्तै, आफ्नो लोभ रूपी असुरलाई पनि हेर्नुहोस्। त्यो कस्तो देखिन्छ? त्यसले तपाईंको कानमा के भनिरहेको छ? "अझै चाहियो, अझै पुगेन" भनिरहेको छ कि?

अब, तपाईंको हृदयको मध्यभागमा एउटा सानो, चम्किलो दियो बलिरहेको कल्पना गर्नुहोस्। यो तपाईंको आत्माको शक्ति हो, देवीको अंश हो। हरेक साससँगै यो दियोको प्रकाश झन्-झन् चम्किलो र शक्तिशाली हुँदै गइरहेको छ।

यो प्रकाश बिस्तारै फैलिएर तपाईंको पूरै शरीरमा व्याप्त भएको छ। अब यो शक्तिशाली प्रकाशले तपाईंको क्रोध र लोभ रूपी असुरहरूलाई छोएको कल्पना गर्नुहोस्। प्रकाशले छुनेबित्तिकै ती असुरहरू डराएर काँप्न थालेका छन्... र बिस्तारै पग्लिएर धुवाँ जस्तै बिलाएर गइरहेका छन्...। तपाईंको शरीरभित्रको अँध्यारो हटेको छ। तपाईंको पूरै शरीर देवीको दिव्य प्रकाशले भरिएको छ।

मनमनै यो मन्त्र दोहोर्याउनुहोस्: **"ॐ ऐं ह्रीं क्लीं चामुण्डायै विच्चे"**

यो मन्त्रले तपाईंको भित्री शक्तिलाई जाग्रित गरिरहेको छ। तपाईं शान्त, स्थिर र शक्तिशाली महसुस गरिरहनुभएको छ।

अब बिस्तारै आफ्नो ध्यान बाहिरी संसारमा ल्याउनुहोस्। आफ्नो हात-खुट्टालाई हल्का चलाउनुहोस्। र जब तपाईंलाई सहज लाग्छ, मुस्कुराउँदै आफ्नो आँखा खोल्नुहोस्।"

भावार्थ [**ॐ ऐं ह्रीं क्लीं चामुण्डायै विच्चे**]: आदि ध्वनि [**ॐ**] र परमात्माको प्रतीक हे महासरस्वती [**ऐं**], महालक्ष्मी [**ह्रीं**] र महाकालीका [**क्लीं**] स्वरूपमा रहेकी देवी चामुण्डा [**चामुण्डायै**]! मेरो अज्ञानताको गाँठो फुकाइदिनुहोस् [**विच्चे**] र मलाई ज्ञान, शक्ति तथा चेतना प्रदान गरेर मुक्तिको मार्गमा डोर्याउनुहोस्।

समापन

प्रिय आत्मजनहरू,

हरेक वर्षको दशैं र महिषासुर वधको यो गाथा केवल एउटा पौराणिक कथा मात्र होइन, यो त हाम्रो आफ्नै हृदयभित्र चलिरहेको देवासुर संग्रामको ऐना हो। हामी बाहिरका शत्रुहरूसँग त लडिरहेकै हुन्छौँ, तर के हामीले कहिल्यै याद गरेका छौँ? हाम्रो वास्तविक शान्ति त आफ्नै भित्र लुकेका शत्रुहरूले हरण गरिरहेका छन्। हाम्रो त्यो कहिल्यै नमेटिने लोभ, सानो कुरामा उम्लिने क्रोध र 'म' र 'मेरो' भन्ने कठोर अहंकार— यी नै हाम्रा आधुनिक महिषासुर हुन्।

आजको यो पावन दिनमा, आउनुहोस्, हामी बाहिरका असुरहरूलाई होइन, आफ्नै मनभित्रको अँध्यारो कुनामा लुकेर बसेको त्यो महिषासुरलाई चिन्ने आँट गरौँ। हामी संकल्प गरौँ कि हामी आफ्नो **विवेकको 'खड्ग', करुणाको 'ढाल' र निस्वार्थ प्रेमको 'त्रिशूल'** ले ती विकारहरूलाई भष्म गर्नेछौँ।

"म ढलें भने समात है, उठैँ भने टेका बनी देऊ,
हे महाशक्ति, मेरो सास-सासमा, तिम्रो मौन माया बग्र देऊ।"

सम्झनुहोस्, जब हामी आफ्नै भित्रको यो युद्ध जित्छौँ, तब बाहिरी संसारको कुनै पनि तुफानले हामीलाई डगमगाउन सक्ने छैन। **जुन क्षण हामी आफ्नै भित्रको अन्धकारसँगको युद्ध जित्छौँ र अघिल्लो पलभन्दा अलिकति मात्र भए पनि सुधारिएको 'आफू' मा रूपान्तरित हुन्छौँ, वास्तवमा त्यही पल नै हाम्रो शास्त्रले बताएको विजयादशमीको 'शुभ साइत' हो।** हामीले हरेक वर्ष सांकेतिक रूपमा मनाउने विजयादशमीको दिन त केवल एउटा वार्षिक उत्सव मात्र हो। वर्षभरिका ती तमाम दिनहरूको **'वार्षिकी'** हो, जुन दिन हामीले आफूभित्रको सानो-सानो खराबीलाई त्यागेर हिजोको आफूभन्दा झन् सुध्रिएको, झन् पवित्र र झन् मानवीय 'आफू' जन्माउन सफल भयौँ।

यथार्थमा, विजयादशमी त्यसैले मनाइन्छ कि हामीले प्रत्येक दिन आफ्नो क्रोध, लोभ र अहंकारमाथि सानो-सानो विजय हासिल गर्दै आयौँ। यो पर्व त हाम्रो त्यो निरन्तरको साधना र आत्म-सुधारको विजयको मुस्कान हो। त्यसैले, आउनुहोस् ! बाहिरको उत्सवसँगै आफ्नै भित्रको 'सत्य' को जितलाई पनि स्मरण गरौँ। यो विजयादशमी, एउटा असुरको अन्त्य मात्र नभई, हामीभित्र एउटा नयाँ र उज्यालो 'मनुष्य' को जन्म हुने उत्सव समेत बनोस्।

सबैको मंगल होस्, सबैको कल्याण होस्।

जय माता दी।





दिन ६

देवीको माया र वात्सल्य (पारिवारिक सम्बन्ध र करुणा)

(पारिवारिक सम्बन्ध र करुणा)

दिन ६: देवीको माया र वात्सल्य (पारिवारिक सम्बन्ध र करुणा)

भाग १: शास्त्रीय प्रवचन र कथा विश्लेषण

विषय प्रवेश: देवीको वात्सल्य रूप

ॐ सर्वमंगलमांगल्ये शिवे सर्वार्थसाधिके।

शरण्ये त्र्यम्बके गौरि नारायणि नमोऽस्तु ते॥

सबैलाई मेरो सादर प्रणाम। आज हामी श्रीमद्देवीभागवत महापुराणको नौ दिवसीय प्रवचन यात्राको छैटौं दिनमा आइपुगेका छौं। हिजो हामीले आफ्नो भित्रका असुररुपी नकारात्मक भावनाहरूलाई कसरी देवीको शक्तिले नाश गर्न सकिन्छ भन्ने विषयमा चर्चा गर्यौं। आजको हाम्रो विषय अझै कोमल, अझै न्यानो र हाम्रो जीवनको सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण पक्षसँग जोडिएको छ: **देवीको माया र वात्सल्य**।

जब हामी 'देवी' शब्द उच्चारण गर्छौं, हाम्रो मनमा प्रायः दुर्गाको खड्ग, कालीको क्रोध वा सिंहमा सवार शक्तिशाली रूप आउँछ। तर देवीको एउटा यस्तो रूप पनि छ, जुन हाम्रो जीवनको आधार हो। त्यो हो 'माँ' को रूप, वात्सल्य र करुणाको सागर। संसारको हरेक आमामा देखिने नि:स्वार्थ माया, त्याग र समर्पण त्यही जगत-जननी परा-शक्तिको एउटा सानो अंश मात्र हो। आज हामी देवीभागवतको नवौं स्कन्धमा प्रवेश गर्दै यही वात्सल्यमयी शक्तिको महिमा बुझ्ने प्रयास गर्नेछौं।

कथा सारः मनुपुत्र सुद्युम्नको कथा (श्रीमद्देवीभागवत, स्कन्ध ९)

श्रीमद्देवीभागवतको नवौं स्कन्धमा सूर्यवंश र चन्द्रवंशको वर्णन पाइन्छ, जुन हाम्रा पौराणिक इतिहासका दुई प्रमुख वंश हुन्। यही स्कन्धमा एउटा अत्यन्तै रोचक र मार्मिक कथा आउँछ— वैवस्वत मनुका पुत्र सुद्युम्नको कथा।

वैवस्वत मनु, जसबाट मानव जातिको सुरुवात भयो, उनले पुत्र प्राप्तिको लागि यज्ञ गरे। तर यज्ञमा केही त्रुटि भएका कारण पुत्रको सट्टा 'इला' नामकी कन्याको जन्म भयो। मनु र उनकी पत्नी श्रद्धा चिन्तित भए र आफ्ना कुलगुरु वशिष्ठसँग प्रार्थना गरे। वशिष्ठले आफ्नो तपोबलले त्यस कन्यालाई 'सुद्युम्न' नामक सुन्दर राजकुमारमा परिणत गरिदिए।

राजकुमार सुद्युम्न हुर्किएपछि एकदिन सिकार खेल्न आफ्ना मन्त्री र सेनासहित हिमालयको तराईमा रहेको 'मेरु पर्वत' को वनमा पुगे। त्यो वन सामान्य वन थिएन। त्यो भगवान शिव र पार्वतीको निजी क्रिडास्थल थियो। एकपटक ऋषिहरूले निर्वस्त्र विहार गरिरहेका शिव-पार्वतीलाई देखेकाले, पार्वतीले श्राप दिनुभएको थियो, "आजदेखि यस वनमा प्रवेश गर्ने कुनै पनि पुरुष स्त्रीमा परिणत हुनेछ।"

यो श्रापबारे अनजान सुद्युम्न र उनका सबै पुरुष साथीहरू त्यस वनमा प्रवेश गर्नेबित्तिकै स्त्रीमा परिणत भए। सुन्दर राजकुमार सुद्युम्न अब 'इला' नामकी अत्यन्तै सुन्दरी युवती बनिन्। आफ्नो पुरुष स्वरूप गुमाएकोमा उनी र उनका साथीहरू अत्यन्तै दुःखी र लज्जित भए। उनीहरूलाई अब राज्यमा फर्कने आँट आएन।

त्यही समय, चन्द्रमाका पुत्र, बुध, जो सौन्दर्य र बुद्धिका स्वामी थिए, त्यही वनमा विचरण गरिरहेका थिए। उनले स्त्री बनेकी इला र उनका सखीहरूलाई देखे। इलाको सौन्दर्यबाट मोहित भएर बुधले उनीसँग विवाहको प्रस्ताव राखे। इलाले पनि आफ्नो असहाय अवस्थामा बुधलाई सहाराको रूपमा पाइन् र उनीसँग विवाह गरिन्। उनीहरूबाट 'पुरुरवा' नामक तेजस्वी पुत्रको जन्म भयो, जो पछि गएर चन्द्रवंशका प्रथम राजा बने।

तर इलाको मनमा आफ्नो पुरानो पुरुष स्वरूप र आफ्नो राज्यको सम्झनाले सधैं सताइरहन्थ्यो। उनले आफ्नो यो अवस्थाबारे गुरु वशिष्ठलाई सम्झिइन्। वशिष्ठले भगवान शिवलाई प्रसन्न पार्न तपस्या गरे। शिवजी प्रसन्न भएर प्रकट हुनुभयो र भन्नुभयो, "हे वशिष्ठ! पार्वतीको श्रापलाई म पूर्ण रूपमा काट्न सक्दिनँ, तर म एउटा उपाय दिन सक्छु। सुद्युम्न एक महिना पुरुष र एक महिना स्त्री भएर रहनेछ।"

यो वरदान पाएपछि सुद्युम्नको जीवन अनौठो भयो। एक महिना उनी राजा सुद्युम्न भएर राजकाज चलाउँथे भने अर्को महिना उनी रानी इला भएर बुधसँग समय बिताउँथिन्। यसरी उनको जीवन चल्दै गयो। तर यो द्वैध जीवनबाट उनी सन्तुष्ट थिएनन्। अन्तमा, उनले आफ्नो सम्पूर्ण राज्य पुरुरवालाई सुम्पेर, देवी भगवतीको आराधना गर्न थाले। उनको कठोर तपस्या र भक्तिबाट प्रसन्न भएर, करुणामयी, वात्सल्यमयी देवी भगवतीले उनलाई सम्पूर्ण रूपमा पुरुषत्व प्रदान गर्नुभयो र अन्तमा मोक्षको बाटो देखाइदिनुभयो।

दार्शनिक पक्ष: कथामा लुकेको सन्देश

यो कथा सुन्दा अनौठो लाग्न सक्छ, तर यसमा गहिरो दार्शनिक र मनोवैज्ञानिक सन्देश लुकेको छ:

१. **प्रकृतिको सर्वोच्चता:** कथाले देखाउँछ कि प्रकृतिको नियम (यस सन्दर्भमा पार्वतीको श्राप) कति शक्तिशाली छ। शिवजी जस्ता महादेवले पनि त्यसलाई पूर्ण रूपमा बदल्न सक्नुभएन। यसले हामीलाई सिकाउँछ कि हामीले प्रकृति (Nature) को सम्मान गर्नुपर्छ। देवी भगवतीलाई 'मूल प्रकृति' पनि भनिन्छ। उहाँको शक्ति नै प्रकृतिको शक्ति हो।

२. **द्वैतको अनुभव (Experience of Duality):** सुद्युम्नले पुरुष र स्त्री दुवैको जीवन अनुभव गरे। यो एउटा प्रतीकात्मक घटना हो। हामी सबैभित्र पुरुष (Animus) र स्त्री (Anima) दुवैका गुणहरू हुन्छन्—कठोरता र कोमलता, तर्क र भावना, बल र करुणा। सफल जीवन त्यही हो, जसले यी दुई पक्षबीच सन्तुलन कायम गर्न सक्छ। जब यो सन्तुलन बिग्रन्छ, जीवनमा दुःख आउँछ।

३. **करुणा र वात्सल्यको शक्ति:** जब सबै देवता र शक्तिहरूले सुद्युम्नलाई स्थायी समाधान दिन सकेनन्, तब कसले दियो? वात्सल्यकी खानी, करुणामयी 'माँ' भगवतीले। उहाँले सुद्युम्नको पीडा बुझ्नुभयो, उनको भक्तिको कदर गर्नुभयो र उनलाई उनको मूल स्वरूपमा फर्काएर मुक्तिको बाटो देखाउनुभयो। यसले के प्रमाणित गर्छ भने, संसारमा सबैभन्दा ठूलो शक्ति क्रोध वा बल होइन, **करुणा (Compassion)** र **वात्सल्य (Unconditional Love)** हो।

श्लोक र अर्थ

देवीभागवतमा देवीको वात्सल्य रूपलाई यसरी वर्णन गरिएको छ:

श्लोक १:

या देवी सर्वभूतेषु मातृरूपेण संस्थिता।

नमस्तस्यै नमस्तस्यै नमस्तस्यै नमो नमः॥ (श्री दुर्गा सप्तशती, अध्याय ५, श्लोक ६८-७०)

अर्थ: "ती देवी, जो सबै प्राणीहरूमा 'आमा' को रूपमा रहनुभएको छ, उहाँलाई म नमस्कार गर्दछु, बारम्बार नमस्कार गर्दछु, निरन्तर नमस्कार गर्दछु।"

यो श्लोकले स्पष्ट भन्छ कि देवीको शक्ति कुनै मन्दिर वा मूर्तिमा मात्र सीमित छैन, त्यो त संसारको हरेक प्राणी, विशेषगरी हरेक आमाको हृदयमा वात्सल्यको रूपमा बसेको छ।

श्लोक २:

स्नेहानुबन्धो यः स्त्रीणां स्वपत्येऽन्यत्र च स्फुटम्।

जानीहि त्वं महामाये जगज्जीवयसे यया॥

अर्थ: "हे महामाया! स्त्रीहरूको आफ्नो सन्तानप्रति र अरूप्रति पनि जुन स्पष्ट स्नेहको बन्धन (Love and Attachment) देखिन्छ, त्यो तपाईं नै हो भनेर बुझ्नुहोस्, जसले गर्दा यो संसार जीवित छ।"

यो श्लोकले भन्छ कि आमाको माया केवल एउटा भावना होइन, यो त्यो शक्ति हो जसले संसारलाई जीवित राखेको छ, जसले समाजलाई जोडेको छ।

नेपाली सन्दर्भ: हाम्रो परिवार, हाम्रो समाज

अब यो शास्त्रीय ज्ञानलाई हाम्रो आफ्नै जीवनमा, हाम्रो नेपाली समाजमा जोडेर हेरौं। हाम्रो संस्कृतिमा 'आमा' को स्थान सर्वोच्च छ। हामी देशलाई 'आमा' भन्छौं, धरतीलाई 'आमा' भन्छौं। दशैंमा मान्यजनको हातबाट टीका थाप्दा होस् वा तिहारमा दिदीबहिनीको हातबाट सप्तरंगी टीका लगाउँदा, हाम्रो हरेक पर्वले पारिवारिक सम्बन्ध र स्नेहलाई नै महत्त्व दिएको छ।

तर आज अवस्था के छ? आधुनिकताको दौडमा, पैसा कमाउने होडमा के हामीले यी सम्बन्धहरूलाई बिर्सिँदै गएका छौं? आजभोलि 'न्युक्लियर परिवार' (Nuclear Family) को चलन बढेको छ। छोराछोरीहरू काम वा पढाइको लागि विदेशिएका छन्। घरमा बुढा बा-आमा एक्लै छन्। फोनमा कुरा हुन्छ, पैसा पठाइन्छ, तर के त्यो भौतिक उपस्थितिको न्यानोपन, त्यो अँगालोको मायाको विकल्प हुन सक्छ? कदापि सक्दैन।

सुद्युम्नको कथाले हामीलाई यही सिकाउँछ। जब उनी स्त्री बनेर असहाय भए, उनलाई कसले सहारा दियो? बुधले। जब उनी द्वैध जीवनबाट छटपटिए, उनलाई कसले मुक्त गर्यो? देवी 'माँ' ले। यसको अर्थ हो, जीवनको सबैभन्दा कठिन घडीमा हामीलाई भौतिक सुख-सुविधाले होइन, मानवीय सम्बन्ध, माया र करुणाले नै बचाउँछ।

आज हाम्रो समाजमा डिप्रेसन (Depression), एक्लोपन (Loneliness) जस्ता समस्याहरू किन बढिरहेका छन्? किनभने हामीले एकअर्कालाई समय दिन छोड्यौं। हामीले करुणा देखाउन छोड्यौं। हामी फेसबुकमा ५००० साथी बनाउँछौं, तर दुःख पर्दा कुरा गर्ने एउटा मान्छे भेट्टाउँदैनौं। यो भन्दा ठूलो दुर्भाग्य के हुन सक्छ?

देवीको वात्सल्यको पूजा गर्नु भनेको केवल मन्दिरमा गएर नरिवल चढाउनु मात्र होइन। यसको वास्तविक अर्थ हो—आफ्नो परिवारमा, आफ्नो समाजमा त्यो वात्सल्य र करुणालाई जीवित राख्नु। आफ्नो आमाबुवाको सम्मान गर्नु, छोराछोरीलाई समय दिनु, आफ्नो जीवनसाथीको भावना बुझ्नु, छिमेकीलाई दुःख पर्दा सहयोग गर्नु— यही नै देवीको सच्चा आराधना हो।

भाग २: आधुनिक विज्ञान, न्युरोलोजी र मनोविज्ञान संयोजन

वैज्ञानिक पुष्टि: करुणाको विज्ञान

अहिलेसम्म हामीले शास्त्र र दर्शनको कुरा गर्यौं। अब प्रश्न उठ्छ, के माया, दया, करुणा जस्ता भावनाहरूको कुनै वैज्ञानिक आधार छ? के विज्ञानले यसलाई पुष्टि गर्छ? उत्तर हो— शतप्रतिशत गर्छ।

आधुनिक विज्ञानले प्रमाणित गरेको छ कि जब हामी माया, स्नेह वा करुणाको अनुभव गर्छौं, हाम्रो शरीरमा **अक्सिटोसिन (Oxytocin)** नामक हर्मोन र न्युरोट्रान्समिटर (Neurotransmitter) निस्किन्छ। यसलाई 'लव हर्मोन' (Love Hormone) वा 'बन्डिङ हर्मोन' (Bonding Hormone) पनि भनिन्छ। जब एउटी आमाले आफ्नो बच्चालाई जन्म दिन्छिन्, जब उनले स्तनपान गराउँछिन्, वा जब हामी कसैलाई अँगालो हाल्छौं, तब यो हर्मोन प्रचुर मात्रामा निस्किन्छ।

यो त्यही हर्मोन हो, जसले आमा र बच्चाबीचको गहिरो सम्बन्ध (Bonding) स्थापित गर्छ। यसले हामीमा विश्वास (Trust), उदारता (Generosity) र समानुभूति (Empathy) को भावना बढाउँछ। शास्त्रले जुन कुरालाई हजारौं वर्षअघि 'देवीको वात्सल्य शक्ति' भन्यो, आज विज्ञानले त्यसलाई 'अक्सिटोसिनको प्रभाव' भनिरहेको छ। नाम फरक होला, तर सार एउटै हो।

न्युरोलोजिकल बुझाइ: हाम्रो मस्तिष्कमा करुणाको प्रभाव

जब हामी करुणा वा प्रेमको अभ्यास गर्छौं, हाम्रो मस्तिष्कमा के-के परिवर्तन हुन्छ? यसलाई बुझ्न दुईवटा मुख्य भागलाई हेरौं:

१. **एमिग्डाला (Amygdala):** यो हाम्रो मस्तिष्कको 'डर केन्द्र' (Fear Center) हो। जब हामीलाई खतरा महसुस हुन्छ, जब हामी तनाव (Stress) मा हुन्छौं, वा जब हामीलाई कसैप्रति रिस उठ्छ, तब एमिग्डाला अति सक्रिय (Hyperactive) हुन्छ। यसले शरीरमा **कोर्टिसोल (Cortisol)** नामक 'स्ट्रेस हर्मोन' (Stress Hormone) उत्पादन गर्न लगाउँछ, जसले हाम्रो रक्तचाप बढाउँछ र शरीरलाई 'लड्न वा भाग्न' (Fight or Flight) को लागि तयार गर्छ।

२. प्रिफ्रन्टल कोर्टेक्स (Prefrontal Cortex): यो हाम्रो मस्तिष्कको 'विवेक केन्द्र' (Wisdom Center) हो। यसले तर्क गर्ने, निर्णय लिने, र भावनाहरूलाई नियन्त्रण गर्ने काम गर्छ।

जब हामी करुणा, ध्यान वा प्रेमको अभ्यास गर्छौं, तब के हुन्छ?

- अक्सिटोसिनको उत्पादन बढ्छ।
- यो अक्सिटोसिनले एमिग्डालाको गतिविधिलाई शान्त (Calm Down) गरिदिन्छ। डर र तनावको भावना कम हुन्छ।
- यसले प्रिफ्रन्टल कोर्टेक्सको गतिविधिलाई बढाउँछ, जसले गर्दा हाम्रो सोच्ने, सम्झने र सही निर्णय लिने क्षमता बढ्छ।

सरल भाषामा भन्नुपर्दा, करुणाको अभ्यासले हाम्रो मस्तिष्कलाई 'सर्भाइभल मोड' (Survival Mode) बाट 'ग्रोथ मोड' (Growth Mode) मा लैजान्छ। हामी प्रतिक्रिया (React) गर्न छोडेर प्रतिक्रिया दिन (Respond) थाल्छौं।

मनोवैज्ञानिक सुधार: भावनात्मक बुद्धिमत्ता (Emotional Intelligence)

करुणाको अभ्यासले हाम्रो मनोविज्ञानमा ल्याउने सबैभन्दा ठूलो सुधार हो: **भावनात्मक बुद्धिमत्ता (Emotional Intelligence - EQ)** को विकास। EQ भनेको आफ्नो र अरूको भावनालाई बुझ्ने, विश्लेषण गर्ने र त्यसलाई सही तरिकाले व्यवस्थापन गर्ने क्षमता हो।

जब हामी अरूको दुःख देख्दा 'किन यस्तो भयो होला?' भनेर सोच्छौं, तब हामी समानुभूति (Empathy) को अभ्यास गरिरहेका हुन्छौं। जब हामी कसैले गल्ती गर्दा रिस उठ्नुको सट्टा 'सायद उसलाई केही समस्या थियो कि' भनेर सोच्छौं, तब हामी करुणाको अभ्यास गरिरहेका हुन्छौं।

यो अभ्यासले हाम्रो सम्बन्धहरूमा नाटकीय सुधार ल्याउँछ। पारिवारिक झगडा कम हुन्छ, अफिसको वातावरण राम्रो हुन्छ, र हामी समाजमा एक जिम्मेवार र प्रिय व्यक्ति बन्छौं। जसरी सुद्युम्नको दुःख देखेर देवीको मनमा करुणा जाग्यो, त्यसरी नै अरूको दुःख बुझ्ने क्षमताले हामीलाई एक उत्तम मानव बनाउँछ।

व्यवहारिक वैज्ञानिक नोट: सुद्युम्न र इलाको यो कथालाई क्वान्टम भौतिकी (Quantum Physics) को दृष्टिकोणबाट हेर्दा यो "ऊर्जाको दोहोरो प्रकृति" र "परिवर्तनशील अवस्था" को एक उत्कृष्ट वैज्ञानिक रूपक (Metaphor) जस्तो देखिन्छ। यसलाई निम्न क्वान्टम सिद्धान्तहरूसँग जोडेर बुझ्न सकिन्छ:

१. Quantum Superposition र Dual Nature (द्वैध प्रकृति)

क्वान्टम मेकानिक्समा एउटा प्रसिद्ध सिद्धान्त छ— **'Wave-Particle Duality'**। एउटै प्रकाशको कण कहिले 'तरङ्ग' (Wave) जस्तो व्यवहार गर्छ भने कहिले 'कण' (Particle) जस्तो।

> **कथासँगको सम्बन्ध:** सुद्युम्नको जीवनमा एक महिना पुरुष र एक महिना स्त्री हुनु ऊर्जाको यही **Superposition** अवस्था हो। उनी एकै समयमा दुवै सम्भावना (Potential) बोकेका अस्तित्व थिए। शिवजीको वरदानले उनलाई एउटा यस्तो 'क्वान्टम स्टेट' मा राखिदियो जहाँ उनको लैङ्गिक पहिचान स्थिर नभई समय अनुसार 'फ्लक्चुएट' (Oscillate) भइरहन्थ्यो।

२. Field Interaction र 'The Curse' (ऊर्जा क्षेत्रको प्रभाव)

शिव-पार्वतीको त्यो वनलाई एउटा **'High-Energy Magnetic Field'** वा **'Quantum Field'** को रूपमा बुझ्न सकिन्छ।

> **वैज्ञानिक व्याख्या:** पार्वतीको श्राप वास्तवमा त्यो क्षेत्रको एउटा 'प्रोग्रामिङ' वा विशिष्ट **'Frequency'** थियो। जब सुद्युम्नको पुरुष ऊर्जा (Positive Charge जस्तो) त्यो क्षेत्रमा प्रवेश गऱ्यो, त्यहाँको उच्च शक्तिले उनको परमाणुको संरचना (Atomic Structure) लाई नै 'री-प्रोग्राम' गरिदियो र 'फेमिनिन पोलारिटी' (Negative Charge वा Magnetic North) मा बदलियो। यो क्वान्टम भौतिकीमा ऊर्जाको **'Polarization'** परिवर्तन हुनु जस्तै हो।

३. Quantum Tunneling र Transformation (परिवर्तनको मार्ग)

बुध (चन्द्रपुत्र) र इलाको मिलनबाट पुरुरवाको जन्म हुनुले दुई फरक ऊर्जा तरंगहरू मिलेर एउटा नयाँ र शक्तिशाली 'वेभफर्म' (Waveform) निर्माण गरेको देखाउँछ।

सम्बन्ध: सुद्युम्नको बारम्बार हुने रूपान्तरणलाई विज्ञानमा **'Quantum Tunneling'** भन्न सकिन्छ, जहाँ एउटा कण ऊर्जाको पर्खाल नाघेर अर्को अवस्थामा पुग्छ। तर यो प्रक्रिया 'अस्थिर' (Unstable) थियो, जसलाई सन्तुलनमा ल्याउन अझै ठूलो ऊर्जाको स्रोत आवश्यक थियो।

४. देवी भगवती: The Observer and The Absolute Energy

अन्तमा, देवी भगवतीको आराधनाबाट सुद्युम्नले पूर्ण पुरुषत्व प्राप्त गर्नु क्वान्टम विज्ञानको **'Collapse of Wave Function'** को सबैभन्दा ठूलो उदाहरण हो।

क्वान्टम व्याख्या: जबसम्म अवलोकनकर्ता (Observer) वा सर्वोच्च चेतनाले एउटा निश्चित नतिजा रोज्दैन, तबसम्म कणहरू अनिश्चिततामा नाचिरहन्छन्। देवी भगवती **'Pure Energy'** र **'Supreme Observer'** हुनुहुन्छ। उहाँको करुणा र संकल्पले सुद्युम्नको त्यो 'दोलन' (Oscillation) भइरहेको ऊर्जालाई एउटा स्थिर 'पुरुष' स्वरूपमा **'Collapse'** गरिदियो।

मोक्ष र ऊर्जा: उनले मोक्ष पाउनु भनेको उनी आफ्नो व्यक्तिगत भौतिक सीमा (Matter) बाट मुक्त भएर 'अनन्त ऊर्जा क्षेत्र' (Unified Field) मा विलीन हुनु हो।

सुद्युम्न र इलाको कथाले हामीलाई सिकाउँछ कि हाम्रो भौतिक स्वरूप (Matter) स्थिर छैन; यो त केवल ऊर्जाको एउटा विशिष्ट कम्पन मात्र हो। शिव-पार्वतीको वनले 'ऊर्जा क्षेत्र' को प्रभावलाई देखाउँछ भने देवी भगवतीले 'पूर्ण ऊर्जा' (Ultimate Energy) को शक्तिलाई प्रष्ट पार्नुहुन्छ, जसले अनिश्चितताको भुमरीमा फसेको जीवनलाई एउटा स्थिर र अर्थपूर्ण गन्तव्य (Singularity) प्रदान गर्न सक्छ।

करुणाको अभ्यास र यसले मस्तिष्कमा पार्ने प्रभावलाई **क्वान्टम ऊर्जा (Quantum Energy)** को परिप्रेक्ष्यबाट हेर्दा यो केवल एउटा भावनात्मक क्रिया मात्र नभई 'ऊर्जाको पुनर्गठन' (Energy Restructuring) को प्रक्रिया हो। क्वान्टम विज्ञानका अनुसार हाम्रो विचार र भावनाहरू विशिष्ट 'फ्रिक्वेन्सी' मा कम्पन हुने तरंगहरू हुन्। जब हामी रिस, डर वा 'सर्भाइभल मोड' मा हुन्छौं, हाम्रो मस्तिष्कको अमिग्डालाले **'Low Frequency'** र अव्यवस्थित (Chaotic) ऊर्जा तरंगहरू उत्पन्न गर्छ, जसले गर्दा हाम्रो चेतना संकुचित हुन्छ र हामी केवल 'रियाक्ट' (React) गर्छौं। तर जब हामी करुणाको अभ्यास गर्छौं, यसले एउटा **'Quantum Switch'** को रूपमा कार्य गर्दै हाम्रो आन्तरिक ऊर्जाको कम्पनलाई उच्च स्तरमा लैजान्छ। यो उच्च फ्रिक्वेन्सीले मस्तिष्कको प्रिफ्रन्टल कोर्टेक्स (विवेकको केन्द्र) लाई सक्रिय बनाएर हाम्रो 'वेभ फङ्सन' (Wave Function) लाई स्थिरता प्रदान गर्छ।

यस प्रक्रियामा करुणाले एउटा 'कैटालिस्ट' (Catalyst) को भूमिका खेल्छ, जसले छरिएका र तनावग्रस्त ऊर्जाहरूलाई एकीकृत गरी **'Coherent Energy Field'** मा रूपान्तरण गरिदिन्छ। क्वान्टम भौतिकीको

भाषामा भन्नुपर्दा, करुणाले हाम्रो चेतनालाई एउटा 'पार्टिकल' (सीमित र जड अवस्था) बाट 'वेभ' (अनन्त सम्भावना र सृजनात्मकता) को अवस्थामा विस्तार गरिदिन्छ। फलस्वरूप, हामी पशुगत प्रवृत्ति वा 'एन्ट्रोपी' (Entropy) बाट मुक्त भई ईश्वरीय गुण अर्थात् 'नेगेन्ट्रोपी' (Negentropy - व्यवस्था र शान्ति) तर्फ अग्रसर हुन्छौं। यसरी करुणाको अभ्यासले हाम्रो मस्तिष्कको न्यूरल संरचनालाई मात्र बदल्दैन, बरु हाम्रो सम्पूर्ण अस्तित्वको क्वान्टम हस्ताक्षर (Quantum Signature) लाई नै तनावबाट सृजनात्मकता र प्रतिक्रिया (React) बाट प्रतिकार्य (Respond) तर्फ रूपान्तरण गरिदिन्छ।

यसरि करुणाको अभ्यासले मस्तिष्कको अमिग्डाला (डरको केन्द्र) लाई शान्त पार्छ र प्रिफ्रन्टल कोर्टेक्स (विवेकको केन्द्र) लाई बलियो बनाउँछ। यसले हाम्रो चेतनालाई पशुगत प्रवृत्ति (React) बाट उठाएर ईश्वरीय वा मानवीय गुण (Respond) तर्फ लैजान्छ। वास्तवमा, करुणा नै त्यो 'क्वान्टम स्विच' हो जसले हाम्रो जीवनलाई तनावबाट सृजनात्मकता तर्फ मोडिदिन्छ।

व्यवहारिक अभ्यास: "हिजोको आफू भन्दा सुध्रिएको आफू"

ज्ञान तबसम्म अपुरो हुन्छ, जबसम्म त्यसलाई व्यवहारमा उतारिँदैन। आजैदेखि आफ्नो जीवनमा करुणा र वात्सल्य बढाउन केही सरल अभ्यासहरू सुरु गरौं:

१. **तीन कृतज्ञता (Three Gratitudes):** हरेक रात सुत्नुअघि, आजको दिनमा भएका तीनवटा राम्रा कुराहरू सम्झनुहोस् जसको लागि तपाईं कृतज्ञ हुनुहुन्छ। यो तपाईंको परिवारको सदस्यले पकाएको मीठो खाना हुन सक्छ, वा कुनै अपरिचित व्यक्तिले दिएको मुस्कान। यसले तपाईंको मस्तिष्कलाई सकारात्मक कुराहरूमा ध्यान केन्द्रित गर्न सिकाउँछ।

२. **करुणाको अभ्यास (Loving-Kindness Practice):** दिनमा ५ मिनेट आँखा चिम्लेर बस्नुहोस्। आफ्नो मनमा कुनै प्रिय व्यक्तिको अनुहार सम्झनुहोस् र मनमनै भन्नुहोस्, "तिमी खुसी रहू, तिमी स्वस्थ रहू, तिमी सुरक्षित रहू।" त्यसपछि यही भावना आफ्नो लागि, आफ्नो परिवारको लागि, र बिस्तारै संसारको सबै प्राणीको लागि फैलाउनुहोस्। विज्ञानले देखाएको छ कि यस्तो अभ्यासले मस्तिष्कमा सकारात्मक परिवर्तन ल्याउँछ।

३. **सक्रिय सुन्ने (Active Listening):** जब कोही तपाईंसँग कुरा गर्न आउँछ, आफ्नो मोबाइल वा टिभी बन्द गर्नुहोस्। उसको आँखामा हेरेर, उसको कुरा ध्यान दिएर सुन्नुहोस्। उसलाई सल्लाह दिन हतार नगर्नुहोस्, केवल उसको भावना बुझ्ने प्रयास गर्नुहोस्। तपाईंको यो सानो प्रयासले सम्बन्धमा ठूलो फरक पार्न सक्छ।

भाग ३: लोकसंस्कृति, भजन र ध्यान

लोक गित/भजन: आमाको महिमा

हाम्रो नेपाली लोकसंस्कृति आमाको महिमाले भरिएको छ। यस्तै एउटा कालजयी झ्याउरे भजनको "ततै ना ना, ततै ना ना" लय यहाँ प्रस्तुत छ। जसले आमाको वात्सल्यलाई अत्यन्तै मार्मिक रूपमा प्रस्तुत गर्छ:

संसारले जानोस् मेरो पीडा, आमासम्म खबर नपुगोस्,
म चुप लागी सहन्छु सबै, आमाको मुटु नटुटोस्।

संसारले जानोस् मेरो पीडा, आमासम्म खबर नपुगोस्...

आँखा भरी आँसु लुकाएर, ओठैमा हाँसो टाँस्छु म,
आमाको निधारमा नछावस पीर, मनमै दुःख राख्छु म।
रातभरि जागेर रोलीन, थाहा पाए यदि त्यो डर,
म चुप लागी सहन्छु सबै, आमाको मुटु नटुटोस् परपर।

मलाई लाग्ने सानो काँडा, आमाको मुटुमा भालो बन्छ,
सन्तानको दुःखको सानो खबरले, आमाको निद्रा हराउँछ।
मेरो एउटा सास सुख्खा भए पनि, आमाको प्राण थरथर,
म चुप लागी सहन्छु सबै, आमाको मुटु नटुटोस् बरबर।

यो वात्सल्यको पुरानो डोरी, देवीशक्तिको खेल हो,
आमा हाँसे भने मात्रै, जीवन मेरो मेल हो।
तिमी शक्ति, म सानो कण, यही धर्म छ अटल अमर,
म चुप लागी सहन्छु सबै, आमाको मुटु नजलोस कहिल्यै भरभर।

गितको अर्थ:

यो गीतले एउटा सन्तानको भावना व्यक्त गर्छ, जो आफ्नो दुःख, आफ्नो पीडा संसारबाट लुकाउन तयार छ, तर त्यो पीडाको खबर आफ्नो आमासम्म पुग्न हुँदैन भन्ने चाहन्छ। किन? किनभने उसलाई थाहा छ,

सन्तानको सानो दुःखले पनि आमाको मनमा ठूलो चोट पुग्छ। यो गीतले आमा र सन्तानबीचको त्यो निःस्वार्थ, वात्सल्यपूर्ण सम्बन्धको गहिराइलाई देखाउँछ। सन्तानले जतिसुकै दुःख सहे पनि, आमाको खुसी नै उसको लागि सर्वोपरि हुन्छ। यो त्यही देवीको वात्सल्य शक्तिको प्रतिबिम्ब हो, जुन हरेक आमा र सन्तानको सम्बन्धमा देखिन्छ।

छोटो ध्यान (Meditation): करुणा ध्यान (Compassion Meditation)

(यो ध्यानको लागि शान्त ठाउँमा आरामसँग पलेटी कसेर वा कुर्सीमा ढाड सीधा पारेर बस्नुहोस्।)

"आउनुहोस्, अब हामी ५ मिनेटको लागि एउटा सानो ध्यान अभ्यास गरौं। आफ्नो आँखा बिस्तारै बन्द गर्नुहोस्। आफ्नो ध्यान आफ्नो श्वासप्रश्वासमा ल्याउनुहोस्। लामो, गहिरो श्वास भित्र लिनुहोस्... र बिस्तारै बाहिर छोड्नुहोस्। फेरि एकपटक, गहिरो श्वास भित्र... र बाहिर।

अब, आफ्नो हृदयको मध्य भागमा एउटा सुन्दर, न्यानो, सेतो प्रकाशको कल्पना गर्नुहोस्। यो प्रकाश प्रेम, शान्ति र करुणाको स्रोत हो। हरेक श्वास भित्र लिँदा, यो प्रकाश अझै चम्किलो र न्यानो हुँदै गएको महसुस गर्नुहोस्।

अब, आफ्नो मनमा आफ्नो सबैभन्दा प्रिय व्यक्तिको अनुहार ल्याउनुहोस्। त्यो तपाईंको आमा, बुवा, जीवनसाथी, वा सन्तान जो पनि हुन सक्छ। उहाँलाई त्यो न्यानो प्रकाशले छोएको कल्पना गर्नुहोस्। र मनमनै दोहोर्याउनुहोस्:

'तपाईं खुसी रहनुहोस्।'

'तपाईं स्वस्थ रहनुहोस्।'

'तपाईं सुरक्षित रहनुहोस्।'

अब, त्यो करुणाको भावनालाई आफ्नो परिवारका अन्य सदस्यहरूतर्फ फैलाउनुहोस्... आफ्ना साथीभाइहरूतर्फ... आफ्ना छिमेकीहरूतर्फ... ।

अब, त्यो व्यक्तिको बारेमा सोच्नुहोस्, जसप्रति तपाईंलाई केही गुनासो छ, वा जसले तपाईंको चित्त दुखाएको छ। उसको लागि पनि यही भावना पठाउने प्रयास गर्नुहोस्। यो गाह्रो हुन सक्छ, तर प्रयास गर्नुहोस्। मनमनै भन्नुहोस्:

'तपाईं पनि खुसी रहनुहोस्।'

'तपाईं पनि आफ्नो दुःखबाट मुक्त हुनुहोस्।'

अन्तमा, यो करुणाको न्यानो प्रकाशलाई सारा संसारमा, सबै जीवित प्राणीहरूतर्फ फैलाउनुहोस्।मानिस, पशुपंक्षी, वनस्पति, सबैतिर। कल्पना गर्नुहोस् कि तपाईंको हृदयबाट निस्केको यो प्रेमको ऊर्जाले सारा ब्रह्माण्डलाई सिञ्चित गरिरहेको छ।

एकछिन यही शान्त र प्रेमपूर्ण अवस्थामा रहनुहोस्।

अब, बिस्तारै आफ्नो ध्यान आफ्नो शरीरमा फर्काउनुहोस्। आफ्नो हात-खुट्टाका औंलाहरूलाई हल्का चलाउनुहोस्। जब तपाईंलाई सहज महसुस हुन्छ, बिस्तारै आफ्नो आँखा खोल्न सक्नुहुन्छ।

समापन: करुणा र वात्सल्य नै अन्तिम शक्ति हो

प्रिय भक्तजनहरू,

आज हामीले देवीको त्यो वात्सल्यमयी रूपको चर्चा गर्यौं, जसले न्याय मात्र गर्दिनन्, बरु एउटा आमाले जस्तै सहारा पनि दिन्छिन्। सुद्युम्नको यो मार्मिक कथाले हामीलाई एउटा शाश्वत सत्य सिकाएको छ कि जब संसारका सारा तर्कहरू थाक्छन्, जब बाहुबल र कठोर नियमहरूले हार मान्छन्, तब केवल 'माया' र 'करुणा' ले नै नयाँ बाटो देखाउँछन्।

आमाको त्यो वात्सल्य नै देवी शक्तिको सबैभन्दा ठूलो प्रमाण हो। हामी आफ्ना सारा दुःख र आँसु ओठमा टाँसेको कृत्रिम हाँसोभित्र लुकाउँछौँ, ताकि हामीलाई जन्म दिने आमाको मुटुमा कुनै पीरको भालो नबिझोस्। हामी भन्छौँ "**संसारले जानोस् मेरो पीडा, तर आमासम्म खबर नपुगोस्, म चुप लागी सहन्छु सबै, तर आमाको मुटु नटुटोस्।**" यो त्याग, यो धैर्य र यो प्रेम नै वास्तवमा हामीभित्रको ईश्वरीय गुण हो।

विज्ञानले पनि आज यही कुरा स्वीकार गर्दैछ कि यस्तो निस्वार्थ प्रेम र करुणा केवल कोमल भावना मात्र होइनन्; यी त हाम्रो अस्तित्वलाई पुनर्जीवन दिने र हाम्रो मस्तिष्कलाई शान्तिको शिखरमा पुर्‍याउने सबैभन्दा शक्तिशाली क्वान्टम उर्जाहरू हुन्। देवी भगवतीको आराधनाको वास्तविक अर्थ मूर्तिमा फूल चढाउनु मात्र होइन; यसको साँचो अर्थ त आफ्नो हृदयलाई यति विशाल बनाउनु हो, जहाँ सारा सृष्टिका लागि प्रेम र आमाको जस्तो वात्सल्य अटाउन सकोस्।

आउनुहोस्, यो समापनसँगै हामी एउटा संकल्प गरौँ कि हामी केवल मन्दिरका देवीको मात्र होइन, बरु हरेक आमा र हरेक मानव हृदयमा रहेकी देवीको सम्मान गर्नेछौँ। जब हामी 'प्रतिक्रिया' (React) दिन छोडेर आमाको जस्तै 'करुणा' (Respond) बाँड्न थाल्छौँ, तब मात्र हाम्रो जीवन साँचो अर्थमा 'विजयादशमी' बन्नेछ।

"म ढलें भने समात है, उठेँ भने टेका बनी देऊ,

हे महाशक्ति, मेरो सास–सासमा, तिम्रो मौन माया र आमाको मुस्कान बन्न देऊ।"

यही कामनाका साथ, आजको प्रवचन यहीँ समाप्त गर्दछु। भोलि हामी 'ज्ञान र विवेक' को विषयमा चर्चा गर्नेछौं।

ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः॥





दिन ७

ज्ञान र विवेक
(निर्णय क्षमता सुधार - Wisdom vs Intelligence)

(निर्णय क्षमता सुधार — Wisdom vs Intelligence)

भाग १: शास्त्रीय प्रवचन र कथा विश्लेषण

विषय: ज्ञान र विवेक (Wisdom vs. Intelligence) - स्कन्ध ४ को सन्दर्भ

आज हाम्रो सत्संगको सातौँ दिन। हामी श्रीमद्देवीभागवत महापुराणको अमृतमय सागरमा डुबुल्की लगाइरहेका छौँ। आजको हाम्रो विषय छ - **ज्ञान र विवेक**। यो यस्तो विषय हो, जसले हाम्रो जीवनको हरेक निर्णय, हरेक पाइलालाई प्रभावित गर्दछ। हामी देवीभागवतको चौथो स्कन्धमा प्रवेश गर्दैछौँ, जहाँ ज्ञान र विवेकको महत्वलाई विभिन्न कथाहरूको माध्यमबाट उजागर गरिएको छ।

हामीमध्ये धेरैले ज्ञान (Intelligence) लाई नै सबैथोक मान्छौँ। हामी आफ्ना छोराछोरीलाई राम्रो विद्यालयमा पढाउँछौँ, उनीहरूले धेरैभन्दा धेरै जानकारी हासिल गरून् भन्ने चाहन्छौँ। तर केवल जानकारी वा ज्ञान हुनु नै पर्याप्त छ त? के ज्ञानले मात्र सही निर्णय लिन सकिन्छ? देवीभागवतले भन्छ - सक्दैन। ज्ञानको साथमा विवेक (Wisdom) अनिवार्य छ।

कथा सार: नर-नारायणको तपस्या र दम्भको नाश

चौथो स्कन्धमा नर र नारायण नामका दुई ऋषिहरूको कथा आउँछ, जो भगवान् विष्णुका अंश अवतार थिए। उनीहरू बद्रीकाश्रममा बसेर कठोर तपस्या गरिरहेका थिए। उनीहरूको तपस्याको तेजले इन्द्रको सिंहासनसमेत हल्लिन थाल्यो। आफ्नो पद गुम्ने डरले इन्द्रले अनेकौं पटक उनीहरूको तपस्या भङ्ग गर्ने

प्रयास गरे। उनले कामदेव, वसन्त ऋतु र सुन्दर अप्सराहरूलाई पठाए। तर नर-नारायणको तपस्यामा कुनै विघ्न आएन।

एकपटक, जब कामदेव र अप्सराहरूले आफ्नो सबै शक्ति लगाएर पनि उनीहरूलाई विचलित गर्न सकेनन्, तब नारायण ऋषिले मुस्कुराउँदै भने, "देवराज इन्द्रलाई भनिदेऊ, हामीलाई स्वर्गको कुनै लोभ छैन। हामी त केवल लोककल्याणका लागि तपस्या गरिरहेका छौँ।" यति मात्र होइन, नारायणले आफ्नो तपोबलबाट उर्वशीभन्दा पनि सुन्दर अप्सराहरू उत्पन्न गरेर इन्द्रलाई उपहारस्वरूप पठाइदिए।

यो कथाले के देखाउँछ भने नर-नारायणसँग अपार ज्ञान र शक्ति थियो। उनीहरूलाई थाहा थियो कि इन्द्रले के गरिरहेका छन्, किन गरिरहेका छन्। यो भयो ज्ञान (Intelligence)। तर उनीहरूले त्यो ज्ञानलाई कसरी प्रयोग गरे? उनीहरूले इन्द्रलाई श्राप दिएनन्, उनीहरूसँग बदला लिएनन्। बरु, शान्त र स्थिर भएर आफ्नो कर्तव्यमा लागिरहे। उनीहरूले इन्द्रको अहंकारलाई प्रेम र क्षमाले जिते। यो हो विवेक (Wisdom)।

दार्शनिक पक्ष: ज्ञान शक्ति र विवेक शक्ति

देवीभागवतले देवीको शक्तिलाई विभिन्न रूपमा प्रस्तुत गर्दछ। यस कथामा हामी देवीको दुई शक्तिलाई प्रष्ट रूपमा देख्न सक्छौँ:

१. **ज्ञान शक्ति (Power of Intelligence):** नर-नारायणलाई इन्द्रको षड्यन्त्रबारे सबै थाहा हुनु, कामदेव र अप्सराहरूको प्रभावलाई बुझ्नु, र आफ्नो तपोबलले नयाँ अप्सराहरू सृष्टि गर्न सक्नु - यो सबै ज्ञान शक्तिको प्रतीक हो। ज्ञानले हामीलाई संसारको विश्लेषण गर्ने, तथ्यहरू बुझ्ने र क्षमता विकास गर्ने अवसर दिन्छ। यो हाम्रो मस्तिष्कको तार्किक पक्ष हो।

२. **विवेक शक्ति (Power of Wisdom):** ज्ञान हुँदाहुँदै पनि त्यसको सही प्रयोग गर्नु, क्रोध र अहंकारमा नआउनु, र ठूलो लक्ष्य (लोककल्याण) का लागि सानातिना कुराहरूमा नअल्झिनु विवेक शक्ति हो। विवेकले ज्ञानलाई सही दिशा दिन्छ। यसले के गर्ने भन्ने मात्र होइन, के नगर्ने र कहिले गर्ने भन्ने कुराको बोध गराउँछ। विवेक हाम्रो हृदयको आवाज हो, हाम्रो अन्तरात्माको मार्गदर्शन हो।

श्लोक र व्याख्या:

देवीभागवतमा भनिएको छ:

न हि ज्ञानेन सदृशं पवित्रमिह विद्यते।
तत्स्वयं योगसंसिद्धः कालेनात्मनि विन्दति॥

अर्थात्: "यस संसारमा ज्ञानजस्तो पवित्र वस्तु अरू केही छैन। योगमा सिद्धि प्राप्त गरेको व्यक्तिले समय आएपछि त्यो ज्ञानलाई आफ्नो आत्मामा स्वयं अनुभव गर्दछ।" (श्रीमद्भगवद्गीता ४.३८, यो श्लोक देवीभागवतको दर्शनसँग मिल्दोजुल्दो छ)

यो श्लोकले ज्ञानको महिमा गाएको छ। तर देवीभागवतको समग्र सन्देशले के भन्छ भने त्यो ज्ञान जबसम्म विवेकयुक्त हुँदैन, तबसम्म त्यो अपूर्ण र खतरनाक पनि हुन सक्छ। रावण पनि महाज्ञानी थियो, तर विवेकको कमीले उसको सर्वनाश भयो।

अर्को महत्वपूर्ण कुरा, विवेक भनेको सही र गलत छुट्याउने क्षमता मात्र होइन। यो त धर्म, अर्थ, काम, मोक्षको सन्तुलन पनि हो।

विद्या ददाति विनयं विनयाद् याति पात्रताम्।

पात्रत्वाद्धनमाप्नोति धनाद्धर्मं ततः सुखम्॥

अर्थात्: "विद्याले विनय (humility) दिन्छ, विनयले पात्रता (worthiness) दिन्छ, पात्रताले धन प्राप्त हुन्छ, धनले धर्म हुन्छ र धर्मले सुख प्राप्त हुन्छ।"* (हितोपदेश)

यहाँ 'विद्या' को अर्थ केवल जानकारी (Information) होइन, विवेकयुक्त ज्ञान (Wisdom) हो। जब ज्ञानले हामीलाई विनम्र बनाउँछ, तब मात्र हामी सही अर्थमा शिक्षित हुन्छौँ।

नेपाली सन्दर्भ: ज्ञानको बाढी र विवेकको खडेरी

आजको हाम्रो नेपाली समाजलाई हेरौँ। सूचना प्रविधिको युगमा हामीसँग ज्ञानको कुनै कमी छैन। गुगल, युट्युब, सामाजिक सञ्जालले हामीलाई हरेक क्षण जानकारीको वर्षा गराइरहेका छन्। हाम्रा युवाहरू विश्वका उत्कृष्ट विश्वविद्यालयहरूमा पढिरहेका छन्, ठूला-ठूला पदमा काम गरिरहेका छन्। यो सबै ज्ञान शक्तिको विस्तार हो।

तर के हाम्रो समाजमा सुख, शान्ति र सन्तुष्टि बढेको छ? के पारिवारिक सम्बन्धहरू बलियो भएका छन्? के भ्रष्टाचार र बेथिति कम भएको छ? सायद छैन। किन? किनभने हामीले ज्ञानलाई मात्र महत्व दियौँ, विवेकलाई बिर्सियौँ।

- **पारिवारिक कलह:** एउटै घरमा बस्ने श्रीमान्-श्रीमती, बाबु-छोरा, आमा-बुहारी सबै आ-आफ्नो मोबाइलमा व्यस्त छन्। सबैलाई थाहा छ कि एकअर्कासँग कुरा गर्नुपर्छ, समय दिनुपर्छ। तर यो ज्ञानलाई व्यवहारमा उतार्ने विवेक कहाँ छ? सामाजिक सञ्जालमा हजारौँ साथी छन्, तर घरमै भएको मान्छेसँग बोल्ने फुर्सद छैन।

- **सामाजिक असहिष्णुता:** सामाजिक सञ्जालमा हेर्नुहोस्, मानिसहरू कति सजिलै एकअर्कालाई गालीगलौज गर्छन्, अपमान गर्छन्। उनीहरूलाई थाहा छ कि यसो गर्नु गलत हो, तर क्षणिक आवेगमा आएर विवेक गुमाउँछन्। ज्ञान छ, तर त्यसलाई नियन्त्रण गर्ने विवेक छैन।
- **निर्णय क्षमतामा ह्रास:** आजका युवाहरूमा 'decision paralysis' अर्थात् निर्णय लिन नसक्ने समस्या बढ्दो छ। उनीहरूसँग यति धेरै विकल्प र जानकारी छन् कि कुन सही हो, कुन गलत हो भनेर छुट्याउनै सक्दैनन्। यो विवेकको कमीको स्पष्ट संकेत हो। उनीहरूलाई 'what to think' (के सोच्ने) सिकाइएको छ, तर 'how to think' (कसरी सोच्ने) सिकाइएको छैन।

हाम्रो दशैं, तिहार, जनै पूर्णिमा जस्ता चाडपर्वहरूले हामीलाई परिवार र समाजसँग जोड्ने, विवेक सिकाउने अवसर दिन्छन्। तर आज हामीले ती चाडपर्वको मर्मलाई बिर्सेर केवल देखावटी र खर्चिलो बनाइरहेका छौँ। यो पनि विवेकको खडेरी नै हो।

भाग २: आधुनिक विज्ञान, न्युरोलोजी र मनोविज्ञान संयोजन

वैज्ञानिक पुष्टि: Wisdom vs. Intelligence in the Brain

तपाईंलाई लाग्न सक्छ, यी त पुराना जमानाका कुरा भए। तर आधुनिक विज्ञान, विशेषगरी न्युरोसाइन्स (Neuroscience) र मनोविज्ञान (Psychology) ले पनि ज्ञान (Intelligence) र विवेक (Wisdom) बीचको भिन्नतालाई स्वीकार गरेको छ र यसमा गहिरो अनुसन्धान गरिरहेको छ।

- **Intelligence (ज्ञान):** यसलाई विज्ञानले **Crystallized Intelligence** (अनुभव र तथ्यहरूमा आधारित ज्ञान) र **Fluid Intelligence** (तार्किक सोच्ने, समस्या समाधान गर्ने र नयाँ कुरा सिक्ने क्षमता) मा विभाजन गर्छ। यो मुख्यतया हाम्रो मस्तिष्कको **Dorsolateral Prefrontal Cortex (DLPFC)** सँग सम्बन्धित हुन्छ, जसले हाम्रो काम गर्ने मेमोरी (Working Memory) र योजना बनाउने क्षमतालाई नियन्त्रण गर्छ। Intelligence Quotient (IQ) test ले यही क्षमतालाई मापन गर्छ।
- **Wisdom (विवेक):** विवेकलाई मापन गर्न गाह्रो छ। यो केवल तार्किक क्षमता होइन। युनिभर्सिटी अफ क्यालिफोर्निया, स्यान डिएगोका अनुसन्धानकर्ताहरूले विवेकका ७ वटा मुख्य तत्वहरू पहिचान गरेका छन्:

१. *Pro-social behavior (परोपकारी व्यवहार): अरूको भलाइ सोच्ने, करुणा र समानुभूति राख्ने।*

२. *Emotional regulation (भावना नियन्त्रण): आफ्नो भावनालाई बुझ्ने र नियन्त्रणमा राख्ने।*

३. *Self-reflection (आत्म-चिन्तन): आफ्नो विचार र कार्यको विश्लेषण गर्ने।*

४. *Acceptance of uncertainty (अनिश्चितताको स्वीकार): जीवनमा सबै कुरा आफ्नो नियन्त्रणमा हुँदैन भन्ने बुझ्ने।*

५. *Decisiveness (निर्णय क्षमता): दुविधामा नपरी सही निर्णय लिन सक्ने।*

६. *Social advising (सामाजिक सल्लाह): अरूलाई सही र निष्पक्ष सल्लाह दिने।*

७. *Spirituality (आध्यात्मिकता): आफूभन्दा ठूलो शक्ति वा उद्देश्यसँग जोडिएको महसुस गर्ने।*

न्युरोलोजिकल बुझाइ: The Wise Brain

विवेक मस्तिष्कको कुनै एउटा भागमा मात्र सीमित छैन। यो विभिन्न भागहरूको सन्तुलित समन्वय हो।

- **Prefrontal Cortex (PFC):** यो हाम्रो मस्तिष्कको 'CEO' हो। यसले तार्किक सोच, योजना र निर्णय लिने काम गर्छ। तर विवेकपूर्ण निर्णयका लागि PFC एक्लै पर्याप्त छैन।
- **Amygdala (एमिग्डाला):** यो हाम्रो मस्तिष्कको 'डर र आवेगको केन्द्र' हो। जब हामीलाई डर लाग्छ वा रिस उठ्छ, एमिग्डाला सक्रिय हुन्छ। अविवेकी व्यक्तिमा एमिग्डालाले PFC लाई 'hijack' गर्छ, जसले गर्दा ऊ आवेगमा आएर गलत निर्णय लिन्छ।
- **Anterior Cingulate Cortex (ACC) र Insula:** यी भागहरूले हामीलाई समानुभूति (Empathy) र आत्म-जागरूकता (Self-awareness) प्रदान गर्छन्। विवेकशील व्यक्तिमा यी भागहरू बढी विकसित हुन्छन्, जसले गर्दा उनीहरू अरूको भावना बुझ्न र आफ्नो मनसायलाई जाँच्न सक्छन्।

विवेक भनेको **PFC** (तर्क) र **Limbic System** (भावना, जसमा एमिग्डाला पर्छ) बीचको सुन्दर सन्तुलन हो। जब हाम्रो तर्क र भावना एकआपसमा मिल्छन्, तब हामी विवेकपूर्ण निर्णय लिन सक्छौँ। नर-नारायण ऋषिले यही सन्तुलन प्राप्त गरेका थिए। उनीहरूलाई इन्द्रको व्यवहारले रिस उठ्न सक्थ्यो (Amygdala activation), तर उनीहरूको विकसित PFC र ACC ले त्यो आवेगलाई नियन्त्रण गर्‍यो र लोककल्याणको ठूलो चित्र देखायो।

मनोवैज्ञानिक सुधार: From Information to Transformation

जब हामी विवेक विकास गर्छौं, हाम्रो जीवनमा चमत्कारी परिवर्तनहरू आउँछन्:

१. **Emotional Intelligence (EQ) मा वृद्धि:** हामी आफ्नो र अरूको भावनालाई राम्रोसँग बुझ्न थाल्छौँ। यसले हाम्रो सम्बन्धलाई सुमधुर बनाउँछ।

२. **Stress Reduction (तनावमा कमी):** विवेकले हामीलाई जीवनको अनिश्चिततालाई स्वीकार गर्न सिकाउँछ। 'जे हुन्छ, राम्रैको लागि हुन्छ' भन्ने भाव आउँछ। यसले हाम्रो शरीरमा तनाव उत्पन्न गराउने हर्मोन **Cortisol** को मात्रालाई कम गर्छ।

३. **Better Decision-Making (उत्तम निर्णय क्षमता):** हामी क्षणिक फाइदा-बेफाइदामा अल्झिनुको सट्टा दीर्घकालीन परिणाम सोचेर निर्णय लिन्छौँ।

४. **Habit Formation (बानी निर्माण):** विवेकले हामीलाई कुन बानी राम्रो र कुन नराम्रो भनेर छुट्याउन मात्र मद्दत गर्दैन, राम्रो बानी बसाल्न र नराम्रो बानी त्याग्न आवश्यक आत्म-नियन्त्रण पनि प्रदान गर्छ।

यो **Neuroplasticity** (नयाँ अनुभव र बानीले मस्तिष्कको संरचना परिवर्तन हुने प्रक्रिया) को एक सुन्दर उदाहरण हो।

व्यवहारिक वैज्ञानिक नोट: नर र नारायण ऋषिको यो कथालाई **क्वान्टम भौतिकी (Quantum Physics)** को नजरबाट हेर्दा यो **'स्थिर ऊर्जा क्षेत्र' (Stationary Energy Field)** र **'क्वान्टम कोहेरेन्स' (Quantum Coherence)** को एउटा अदभुत उदाहरण हो। यसलाई निम्न चार बुँदामा विश्लेषण गर्न सकिन्छ:

१. Quantum Coherence र स्थिर ऊर्जा (Stability)

क्वान्टम मेकानिक्समा जब कुनै प्रणालीका सबै कणहरू एउटै फ्रिक्वेन्सीमा लयबद्ध हुन्छन्, त्यसलाई 'कोहेरेन्स' भनिन्छ। यस्तो अवस्थामा बाहिरी अवरोध (Noise) ले प्रणालीलाई असर गर्न सक्दैन।

- **क्वान्टम पक्ष:** नर-नारायणको तपस्या एउटा यस्तो High-Frequency Coherent State थियो, जहाँ कामदेव वा अप्सराहरूले ल्याएको 'लो फ्रिक्वेन्सी' (विचलित ऊर्जा) प्रवेश गर्नै सकेन। उनीहरू यति स्थिर थिए कि बाहिरी 'Entropy' (अव्यवस्था) ले उनीहरूको आन्तरिक सन्तुलनलाई विचलित गर्न सकेन।

२. Resonance र सिंहासन हल्लिनु (Energy Transmission)

इन्द्रको सिंहासन हल्लिनुलाई विज्ञानको **'Resonance'** सिद्धान्तसँग जोड्न सकिन्छ।

- **व्याख्या:** जब नर-नारायणले आफ्नो चेतनालाई गहिरो ध्यानमा लगे, उनीहरूले उत्पन्न गरेको ऊर्जा तरंग (Vibrations) यति शक्तिशाली थियो कि त्यसले ब्रह्माण्डीय क्षेत्र (Universal Field) मार्फत टाढा रहेको इन्द्रको ऊर्जा क्षेत्रलाई पनि प्रभावित गरिदियो। यो 'Quantum

Entanglement' जस्तै हो, जहाँ एउटा बिन्दुमा भएको परिवर्तनले अर्को टाढाको बिन्दुमा असर गर्छ।

३. Energy Manifestation: 'शून्य' बाट 'सृष्टि'

नारायणले आफ्नो तपोबलबाट उर्वशीभन्दा सुन्दर अप्सराहरू उत्पन्न गर्नु क्वान्टम विज्ञानको **'Vacuum Energy'** वा **'Zero-Point Field'** को अवधारणासँग मिल्छ।

- **क्वान्टम पक्ष:** विज्ञान भन्छ कि 'शून्य' (Vacuum) वास्तवमा खाली छैन, त्यहाँ असीमित सम्भावना र ऊर्जा लुकेको छ। नारायणले आफ्नो संकल्प (Intent) द्वारा त्यो 'शून्य' बाट ऊर्जालाई 'पदार्थ' (Matter) मा रूपान्तरण गरिदिए। उनले देखाइदिए कि जसको आफ्नो ऊर्जामा पूर्ण नियन्त्रण हुन्छ, उसले ब्रह्माण्डको 'क्वान्टम कोड' लाई बदल्न सक्छ।

४. Wisdom: The Ultimate Observer Effect

इन्द्रले 'रियाक्ट' (React) गरे— अर्थात् डराए र आक्रमण गरे। तर नर-नारायणले 'रेस्पोन्ड' (Respond) गरे— अर्थात् विवेक र क्षमा देखाए।

- **वैज्ञानिक पक्ष:** इन्द्रको अहंकार एउटा संकुचित ऊर्जा (Particle nature) थियो, जबकि नर-नारायणको विवेक एउटा विस्तृत ऊर्जा (Wave nature) थियो। जब एउटा सानो कण (इन्द्रको डर) विशाल तरंग (नारायणको शान्ति) सँग ठोकिन्छ, तब सानो कण स्वतः शान्त हुन्छ। उनीहरूले इन्द्रको ऊर्जालाई श्राप दिएर नष्ट गरेनन्, बरु आफ्नो उच्च फ्रिक्वेन्सीद्वारा त्यसलाई 'Reset' गरिदिए।

नर-नारायणको कथाले हामीलाई सिकाउँछ कि जब हाम्रो आन्तरिक ऊर्जा 'क्वान्टम कोहेरेन्स' को अवस्थामा पुग्छ, तब बाहिरी संसारको कुनै पनि प्रलोभन वा अवरोधले हामीलाई डगमगाउन सक्दैन। इन्द्रको 'सर्भाइभल मोड' (डर) लाई नारायणको 'ग्रोथ मोड' (विवेक) ले जितेको यो दृश्य वास्तवमा उच्च फ्रिक्वेन्सीले निम्न फ्रिक्वेन्सीलाई सन्तुलनमा ल्याएको वैज्ञानिक प्रक्रिया हो। विवेक भनेको त्यही शक्ति हो जसले ऊर्जालाई विनाश गर्न होइन, बरु सृजना गर्न र रूपान्तरण गर्न सिकाउँछ।

व्यवहारिक अभ्यास: "हिजोको आफू भन्दा सुध्रिएको आफू"

विवेक रातारात आउने कुरा होइन। यो निरन्तर अभ्यासबाट विकास हुने गुण हो। आजैदेखि यी अभ्यासहरू सुरु गरौँ:

१. **The 10-10-10 Rule:** कुनै पनि महत्वपूर्ण निर्णय लिनुअघि आफूलाई तीनवटा प्रश्न सोध्नुहोस्: "यो निर्णयको असर १० मिनेटमा के हुन्छ? १० महिनामा के हुन्छ? र १० वर्षमा के हुन्छ?" यसले तपाईंलाई क्षणिक आवेगबाट बचाएर दीर्घकालीन सोच विकास गर्न मद्दत गर्छ।
२. **Journaling (दैनिकी लेखन):** हरेक दिन सुत्नुअघि ५ मिनेट समय निकालेर आफ्नो दिनभरिको काम, विचार र भावनालाई लेख्नुहोस्। मैले आज के राम्रो गरेँ? के गल्ती गरेँ? मैले आज कसैको चित्त दुखाएँ कि? यो आत्म-चिन्तन (Self-reflection) ले तपाईंको विवेकलाई जगाउँछ।
३. **Perspective-Taking (अरूको दृष्टिकोणबाट सोच्ने):** जब कसैसँग मतभेद हुन्छ, एकछिन रोकिएर उसको ठाउँमा आफूलाई राखेर सोच्नुहोस्। "यदि म उसको ठाउँमा हुन्थेँ भने के सोच्थेँ/गर्थेँ?" यसले तपाईंको समानुभूति (Empathy) बढाउँछ र सम्बन्धमा सुधार ल्याउँछ।
४. **Mindful Breathing (ध्यानपूर्वक श्वासप्रश्वास):** जब तपाईंलाई धेरै रिस उठ्छ वा तनाव हुन्छ, तुरुन्तै प्रतिक्रिया नजनाउनुहोस्। केवल ५ पटक लामो र गहिरो श्वास लिनुहोस् र छोड्नुहोस्। यसले तपाईंको Amygdala लाई शान्त पार्छ र Prefrontal Cortex लाई पुनः सक्रिय बनाउँछ, जसले गर्दा तपाईं सोचेर निर्णय लिन सक्नुहुन्छ।

भाग ३: लोकसंस्कृति, भजन र ध्यान

लोक भजन: "ज्ञानले मुक्ति मिल्दैन गुरु, विवेक चाहियो..."

हाम्रो लोक परम्परामा पनि ज्ञान र विवेकको भिन्नतालाई सुन्दर ढंगले प्रस्तुत गरिएको छ। एक अत्यन्तै सान्दर्भिक भजनका केही पंक्तिहरू यस्ता छन्:

ज्ञानको सागर पिएर पनि, तिर्खा किन हो मेटिएन,
विवेकको एक थोपा नपाई, यात्राको बाटो भेटिएन।

ठूला–ठूला ग्रन्थ पढेँ, वेदका ऋचाहरू जानेँ,
आफ्नै मनलाई चिन्न नजानेर, अन्त्यमा आफू-संग हारेँ।

ज्ञानले मात्र मुक्ति दिँदैन, गुरुदेव विवेक चाहिँयो,
सही–गलत छुट्याउने, भित्री नजर नै चाहिँयो।

भजनको अर्थ: यो भजनले भन्छ कि ज्ञानको सागर पिएर पनि मानिसको मनको तिर्खा मेटिँदैन। जबसम्म विवेकको एक थोपा प्राप्त हुँदैन, जीवनको सही बाटो भेटिँदैन। मैले ठूला-ठूला किताब पढेँ, वेदका मन्त्रहरू पनि कण्ठ गरेँ, तर आफ्नै मनभित्रको क्रोध, लोभ, अहंकारलाई चिन्न सकिनँ। म आफैसँग हारिरहेको छु। हे गुरु, केवल किताबी ज्ञानले मुक्ति मिल्दैन, त्यसका लागि त विवेक चाहिन्छ - त्यो दिव्य दृष्टि चाहिन्छ, जसले सत्य र असत्य, सही र गलतलाई स्पष्टसँग छुट्याउन सकोस्।

यो भजनले हाम्रो समाजको यथार्थलाई चित्रण गर्छ, जहाँ डिग्री र प्रमाणपत्रलाई ज्ञान मानिन्छ, तर व्यवहारिक जीवनमा चाहिने विवेकको अभाव छ।

छोटो ध्यान: विवेक-जागृति ध्यान (Wisdom-Awakening Meditation)

(आरामसँग बस्नुहोस्, आँखा बन्द गर्नुहोस्। संगीतको मधुर धुन बजिरहेको छ।)

"आउनुहोस्, अब हामी केही बेरका लागि आफ्नो बाहिरी संसारलाई बिर्सेर भित्री संसारमा प्रवेश गरौँ। आफ्नो सम्पूर्ण ध्यान आफ्नो श्वासप्रश्वासमा केन्द्रित गर्नुहोस्। लामो, गहिरो श्वास भित्र लिनुहोस्... र बिस्तारै बाहिर छोड्नुहोस्... (३ पटक दोहोर्याउनुहोस्)।

अब कल्पना गर्नुहोस्, तपाईंको शिरको ठीक माथि, हजारौँ कमलको फूलजस्तो एक दिव्य प्रकाशको केन्द्र छ, जसलाई सहस्रार चक्र भनिन्छ। यो ज्ञान र चेतनाको केन्द्र हो।

अब कल्पना गर्नुहोस्, तपाईंको छातीको बीचमा, हृदयको स्थानमा, अर्को सुन्दर कमलको फूल खिलिरहेको छ। यो तपाईंको अनाहत चक्र हो - प्रेम, करुणा र विवेकको केन्द्र।

अब, हरेक श्वास भित्र लिँदा, कल्पना गर्नुहोस् कि त्यो सहस्रार चक्रको दिव्य ज्ञान, चाँदीको नदीजस्तै बगेर तपाईंको हृदयको कमलमा आइरहेको छ। ज्ञान मस्तिष्कबाट हृदयमा झरिरहेको छ।

र हरेक श्वास बाहिर छोड्दा, कल्पना गर्नुहोस् कि तपाईंको हृदयको कमलबाट विवेक, प्रेम र करुणाको सुगन्ध निस्किएर तपाईंको सम्पूर्ण शरीर र वरपरको वातावरणमा फैलिरहेको छ।

यो प्रक्रियालाई केही बेर चल्न दिनुहोस्। ज्ञान (Intelligence) र विवेक (Wisdom) को यो संगमलाई अनुभव गर्नुहोस्। मस्तिष्कको तर्क र हृदयको भावना एक भइरहेको छ। तपाईंको निर्णयहरू अब केवल तार्किक मात्र होइन, प्रेम र करुणाले भरिपूर्ण पनि हुनेछन्।

अब, आफ्नो दुवै हातलाई आपसमा रगड्नुहोस् र बिस्तारै आफ्नो आँखामा राख्नुहोस्। र जब तपाईंलाई सहज महसुस हुन्छ, बिस्तारै आँखा खोल्नुहोस्।"

समापन: आजको सन्देश- हृदयको उज्यालो नै वास्तविक विवेक हो

प्रिय आत्मजन,

आज हामीले ज्ञान र विवेकको त्यो गहिरो रहस्य बुझ्ने प्रयास गर्यौँ, जसले हाम्रो जीवनको दिशा बदल्न सक्छ। याद राख्नुहोस्, ज्ञान एउटा धारिलो तरवार त हो, तर त्यो तरवारलाई कसरी चलाउने भनेर सिकाउने हात भनेको 'विवेक' हो। विवेक बिनाको ज्ञान एउटा यस्तो दियो जस्तो हो, जसले उज्यालो त दिन्छ तर सम्हाल्न नजान्दा आफ्नै घर जलाउन सक्छ।

हामीले ठूला-ठूला ग्रन्थहरू त पढ्यौँ होला, वेदका ऋचाहरू पनि कण्ठ गर्यौँ होला, तर आफ्नै मनको अँध्यारो कुनालाई चिन्न सकेनौँ भने हामी संसार जितेर पनि अन्ततः आफैँसँग हार्नेछौँ। "**ज्ञानको सागर पिएर पनि, तिर्खा किन हो मेटिएन, विवेकको एक थोपा नपाई, यात्राको बाटो भेटिएन**" भन्नुको मर्म पनि यही हो कि बाहिरी सूचनाले दिमाग भर्न सक्छ, तर भित्री 'विवेक' ले मात्र आत्मालाई तृप्ति दिन्छ।

देवी भगवतीको चरणमा हाम्रो यही प्रार्थना होस् कि हामीलाई यस्तो उज्यालो विवेक प्राप्त होस्, जसले हामीलाई सही र गलतको सिमाना मात्र नदेखाओस्, बरु हाम्रो अहंकारलाई प्रेममा र हाम्रो क्रोधलाई करुणामा रूपान्तरण गरिदियोस्। जब हाम्रो हरेक निर्णयमा लोककल्याणको सुगन्ध मिसिन्छ, तब मात्र बुझ्नुहोस् कि हामीभित्र साँचो 'नारायण' को जन्म भएको छ।

"ज्ञानले मात्र मुक्ति दिँदैन, मलाई तिम्रो विवेक चाहिँयो,

हे महाशक्ति, सही–गलत छुट्याउने, मेरो भित्री नजर नै जगाई देऊ।"

यही कामनाका साथ, आजको यो सत्संगलाई यहीँ विश्राम दिन्छु।

बोलो श्रीमद्देवीभगवती माता की जय!





दिन ८

कर्म योग र कर्तव्य (कर्मफलमा आशक्ति नराखी कर्म गर्ने कला)

(कर्मफलमा आशक्ति नराखी कर्म गर्ने कला)

भाग १: शास्त्रीय प्रवचन र कथा विश्लेषण — स्कन्ध ६ केन्द्रित

विषय: श्रीमद्देवीभागवतको छैटौं स्कन्ध र कर्म योगको रहस्य

आज हाम्रो सत्संगको आठौं दिन। हामी श्रीमद्देवीभागवतको गहिरो ज्ञान र त्यसले हाम्रो जीवनमा पार्ने प्रभावको बारेमा चर्चा गरिरहेका छौं। आजको हाम्रो विषय छ – **कर्म योग र कर्तव्य**। अर्थात्, कर्मफलको चिन्ता नगरी आफ्नो कर्तव्य कसरी पूरा गर्ने भन्ने कला। यो विषयलाई हामी देवीभागवतको छैटौं स्कन्धको कथासँग जोडेर हेर्नेछौं।

छैटौं स्कन्धमा मुख्य रूपमा देवता र असुरहरूबीचको संघर्षको कथा छ। यो केवल देवता र दानवको युद्ध मात्र होइन, यो हाम्रो मनभित्र चलिरहने असल र खराब विचारहरूको संघर्षको प्रतीक पनि हो। यस स्कन्धमा वृत्रासुरको कथा आउँछ, जो एक शक्तिशाली असुर थियो। देवताहरूले उसलाई परास्त गर्न सक्दैनन्। तब उनीहरू देवीको शरणमा जान्छन्। देवीको कृपाले नै इन्द्रले वृत्रासुरको वध गर्न सफल हुन्छन्।

कथा सार: वृत्रासुर वध र कर्तव्यको पालना

कथाअनुसार, त्वष्टा नामक प्रजापतिले इन्द्रसँगको शत्रुताको कारणले वृत्रासुर नामक एक शक्तिशाली पुत्र उत्पन्न गरे। वृत्रासुरले आफ्नो तपस्या र शक्तिले त्रिलोकलाई नै आतंकित बनायो। देवताहरू डराएर भागे

र ब्रह्माजीको शरणमा पुगे। ब्रह्माजीले उनीहरूलाई भगवान् विष्णुकोमा जान सल्लाह दिए। विष्णुले भन्नुभयो, "देवीको आराधना गर, उहाँको शक्तिले नै वृत्रासुरको नाश सम्भव छ।"

देवताहरूले देवीको स्तुति गरे। देवी प्रसन्न भएर प्रकट हुनुभयो र भन्नुभयो, "हे देवताहरू! तिमीहरू महर्षि दधीचिकोमा जाऊ। उनको हड्डीबाट बनेको वज्रले मात्र वृत्रासुरको मृत्यु हुनेछ।" दधीचि एक महान् ऋषि थिए। देवताहरू उनकोमा गएर आफ्नो समस्या सुनाए। लोककल्याणको लागि दधीचिले आफ्नो शरीर त्याग गर्न सहर्ष स्वीकार गरे। उनको हड्डीबाट विश्वकर्माले 'वज्र' नामक अस्त्र बनाए। त्यही वज्र लिएर इन्द्रले वृत्रासुरसँग युद्ध गरे र उसको वध गरे।

दार्शनिक पक्ष: निष्काम कर्म र देवीको क्रिया शक्ति

यो कथामा गहिरो दार्शनिक सन्देश लुकेको छ। यहाँ तीन प्रमुख पात्रहरूको कर्मलाई हेरौं:

१. **महर्षि दधीचि:** उनले लोककल्याणको लागि आफ्नो शरीर नै दान दिए। उनले यो सोचेनन् कि मेरो शरीर दान गरेपछि मलाई के मिल्छ? उनले केवल आफ्नो कर्तव्य पूरा गरे। यो नै **निष्काम कर्म योग** को सबैभन्दा ठूलो उदाहरण हो।

२. **इन्द्र:** उनले आफ्नो कर्तव्यको रूपमा वृत्रासुरसँग युद्ध गरे। उनको मनमा डर थियो, तर देवीको शक्तिमाथि भरोसा राखेर उनी अगाडि बढे। उनले युद्धको परिणाम के होला भनेर चिन्ता गरेनन्, केवल आफ्नो कर्तव्यमा ध्यान दिए।

३. **देवी:** यहाँ देवी **क्रिया शक्ति (Power of Action)** को रूपमा प्रकट हुनुहुन्छ। उहाँले देवताहरूलाई सही मार्ग देखाउनुभयो, तर कर्म गर्ने जिम्मा उनीहरूलाई नै दिनुभयो। यसले के देखाउँछ भने, शक्ति हामीभित्रै छ, तर त्यसलाई सही दिशामा प्रयोग गर्ने विवेक र साहस हामीले नै जुटाउनुपर्छ।

यो कथाले हामीलाई सिकाउँछ कि जीवनमा जस्तोसुकै कठिन परिस्थिति आए पनि, हामीले आफ्नो कर्तव्यबाट विमुख हुनुहुँदैन। फलको चिन्ताले मनलाई कमजोर बनाउँछ। जब हामी फलको आशा नगरी केवल कर्तव्यमा ध्यान केन्द्रित गर्छौं, तब हाम्रो मन स्थिर हुन्छ र हामी आफ्नो १०० प्रतिशत दिन सक्छौं।

नेपाली सन्दर्भ: हाम्रो समाज र कर्तव्यबोध

आज हाम्रो नेपाली समाजमा यो शिक्षाको धेरै महत्व छ। हामी हरेक काम गर्नुभन्दा पहिले सोच्छौं, "यसबाट मलाई के फाइदा हुन्छ?" विद्यार्थीले सोच्छ, "यो पढेर कति नम्बर आउँछ?" कर्मचारीले सोच्छ, "यो काम गरेबापत कति तलब बढ्छ?" यही "फलमा हुने आशक्ति" ले हामीलाई तनाव दिन्छ।

सोच्नुहोस् त, दशैंमा हामी टीका लगाउँछौं। के हामीले कहिल्यै सोचेका छौं कि यो टीका लगाएर मलाई कति आशीर्वाद मिल्यो? हामी केवल आफ्नो कर्तव्य सम्झेर निधार थाप्छौं। परिवारको एक सदस्यले बिरामी पर्दा अर्को सदस्यले दिनरात सेवा गर्छ। उसले यो सोच्दैन कि यो सेवा गरेबापत मलाई के मिल्छ। यो नै **कर्म योग** हो, जुन हाम्रो संस्कृतिमा पहिलेदेखि नै छ।

तर आज हामी यो कुरा बिर्सिंदैछौं। हामी आफ्नो कामलाई बोझ सम्झन थालेका छौं। चाहे त्यो घरको काम होस् वा अफिसको। जब हामी आफ्नो कामलाई कर्तव्य सम्झेर प्रेमपूर्वक गर्छौं, तब त्यो काम बोझ होइन, पूजा बन्छ।

श्लोक र अर्थ

श्रीमद्भगवद्गीतामा भगवान् श्रीकृष्णले कर्म योगको बारेमा सुन्दर उपदेश दिनुभएको छ, जुन देवीभागवतको दर्शनसँग मिल्दोजुल्दो छ।

श्लोक १:

कर्मण्येवाधिकारस्ते मा फलेषु कदाचन।

मा कर्मफलहेतुर्भूर्मा ते सङ्गोऽस्त्वकर्मणि॥ (गीता २.४७)

अर्थ: "तिम्रो अधिकार केवल कर्ममा छ, त्यसको फलमा कहिल्यै छैन। तिमी न त कर्मको फलको कारण बन, न त अकर्ममा (कर्म नगरी बस्ने वृत्ति) नै तिम्रो आसक्ति होस्।"

यो श्लोकले स्पष्ट भन्छ कि हाम्रो नियन्त्रण केवल हाम्रो कर्ममा छ, परिणाममा छैन। परिणाम धेरै कुरामा निर्भर हुन्छ। त्यसैले परिणामको चिन्ता गरेर आफ्नो वर्तमानको कर्मलाई बिगार्नु मूर्खता हो। कर्मको फलको कारण नबनको अर्थ हुन्छ, कर्म फलमा आसक्ति नराखी कर्म गर्ने जीवन पद्दति अँगाल।

श्लोक २:

योगस्थः कुरु कर्माणि सङ्गं त्यक्त्वा धनञ्जय।

सिद्ध्यसिद्ध्योः समो भूत्वा समत्वं योग उच्यते॥ (गीता २.४८)

अर्थ: "हे धनञ्जय! आसक्तिलाई त्यागेर, सफलता र असफलतामा समान भाव राखेर, योगमा स्थित भएर आफ्नो कर्म गर। यही समत्व भावलाई नै योग भनिन्छ।"

यसको अर्थ हो, आफ्नो काममा १०० प्रतिशत दिनुहोस्, तर परिणाम जे पनि हुन सक्छ भनेर मानसिक रूपमा तयार रहनुहोस्। सफलतामा धेरै उत्साहित नहुनुहोस् र असफलतामा धेरै निराश नहुनुहोस्। यही सन्तुलन नै **कर्म योग** हो।

भाग २: आधुनिक विज्ञान, न्युरोलोजी र मनोविज्ञान संयोजन

वैज्ञानिक पुष्टि: निष्काम कर्म र मानसिक स्वास्थ्य

अहिलेको आधुनिक विज्ञानले पनि हजारौं वर्ष पुरानो यो दर्शनलाई स्वीकार गरेको छ। मनोविज्ञानमा एउटा शब्द छ – **"Flow State"**। यो यस्तो मानसिक अवस्था हो, जहाँ व्यक्ति आफ्नो काममा यति डुब्छ कि उसलाई समय, भोक, प्यास केहीको पनि ख्याल हुँदैन। यस्तो अवस्थामा उसको कार्यक्षमता (Performance) र रचनात्मकता (Creativity) उच्चतम स्तरमा पुग्छ।

जब हामी फलको चिन्ता नगरी केवल काममा ध्यान दिन्छौं, तब हामी "Flow State" मा पुग्छौं। यसले हाम्रो मस्तिष्कमा **डोपामाइन (Dopamine)** नामक न्युरो-केमिकल रिलिज गर्छ, जसले हामीलाई आनन्द र सन्तुष्टिको अनुभव गराउँछ। यसको उल्टो, जब हामी परिणामको बारेमा धेरै सोच्छौं, तब हाम्रो शरीरमा **कोर्टिसोल (Cortisol)** नामक स्ट्रेस हर्मोन बढ्छ, जसले चिन्ता, डर र तनाव पैदा गर्छ।

न्युरोलोजिकल बुझाइ: मस्तिष्कमा कर्म योगको प्रभाव

हाम्रो मस्तिष्कको अगाडिको भाग, जसलाई **प्रिफ्रन्टल कोर्टेक्स (Prefrontal Cortex)** भनिन्छ, यसले निर्णय लिने, योजना बनाउने र भावनाहरूलाई नियन्त्रण गर्ने काम गर्छ। जब हामी फलको चिन्ता गर्छौं, तब हाम्रो मस्तिष्कको **एमिग्डाला (Amygdala)**, जसले डर र तनावको संकेत दिन्छ, त्यो बढी सक्रिय हुन्छ। यसले प्रिफ्रन्टल कोर्टेक्सको कामलाई बाधा पुर्‍याउँछ र हामी सही निर्णय लिन सक्दैनौं।

जब हामी निष्काम कर्मको अभ्यास गर्छौं, तब हाम्रो प्रिफ्रन्टल कोर्टेक्स बलियो हुन्छ। हामी भावनामा बगेर होइन, विवेकले निर्णय लिन थाल्छौं। हाम्रो ध्यान वर्तमानमा केन्द्रित हुन्छ, जसले गर्दा हाम्रो स्मरणशक्ति (Memory) र एकाग्रता (Concentration) पनि बढ्छ। यसलाई विज्ञानले **न्युरोप्लास्टिसिटी (Neuroplasticity)** भन्छ, अर्थात् हाम्रो विचार र बानीले मस्तिष्कको संरचनालाई परिवर्तन गर्न सक्छ।

मनोवैज्ञानिक सुधार: बानी र व्यवहारमा परिवर्तन

कर्म योगको अभ्यासले हाम्रो मनोविज्ञानमा गहिरो र सकारात्मक परिवर्तन ल्याउँछ:

१. **भावनात्मक सन्तुलन (Emotional Balance)**: हामी सफलता र असफलतामा समान रहन सिक्छौं। यसले हाम्रो भावनात्मक बुद्धिमत्ता (Emotional Intelligence) लाई बढाउँछ।

२. **उत्पादकत्वमा वृद्धि (Increased Productivity)**: जब हामी प्रक्रियामा रमाउन थाल्छौं, तब हाम्रो कामको गुणस्तर आफैं बढ्छ।

३. **सम्बन्धमा सुधार:** हामी अरूबाट धेरै अपेक्षा राख्न छोड्छौं। हामी केवल आफ्नो कर्तव्य पूरा गर्छौं, जसले गर्दा सम्बन्धमा तनाव कम हुन्छ र प्रेम बढ्छ।

४. **आत्म-सम्मानमा वृद्धि (Self-Esteem Boost)**: जब हामी आफ्नो कामलाई पूजा सम्झेर गर्छौं, तब हामीलाई भित्रैबाट सन्तुष्टि मिल्छ। हामीलाई अरूको प्रशंसा वा आलोचनाले धेरै फरक पार्दैन।

व्यवहारिक वैज्ञानिक नोट: वृत्रासुर वध र महर्षि दधीचिको त्यागको यो कथालाई क्वान्टम भौतिकी *(Quantum Physics)* को दृष्टिकोणबाट हेर्दा यो 'ऊर्जाको घनत्व' *(Energy Density)*, 'रूपान्तरण' *(Transformation)* र 'एकीकृत क्षेत्र' *(Unified Field)* को एक अदभुत वैज्ञानिक रूपक देखिन्छ। यसलाई निम्न क्वान्टम सिद्धान्तहरू मार्फत विश्लेषण गर्न सकिन्छ:

१. Quantum Phase Transition र वृत्रासुरको शक्ति: वृत्रासुरलाई एउटा यस्तो 'अभेद्य ऊर्जा संरचना' (Stable Energy Structure) को रूपमा बुझ्न सकिन्छ, जसलाई सामान्य 'प्रहार' वा 'फ्रिक्वेन्सी' ले तोड्न सम्भव थिएन। क्वान्टम विज्ञानमा कुनै पदार्थलाई बदल्न त्यसको आन्तरिक संरचनामै परिवर्तन (Phase Transition) ल्याउनुपर्छ। वृत्रासुरको आतंक वास्तवमा ब्रह्माण्डमा बढेको 'एन्ट्रोपी' (Entropy - अव्यवस्था) थियो, जसलाई सन्तुलनमा ल्याउन एउटा विशेष र शक्तिशाली 'अस्त्र' को आवश्यकता थियो।

२. दधीचिको अस्थि: The Storage of High-Frequency Energy: महर्षि दधीचि केवल एक ऋषि मात्र नभई एउटा यस्तो 'Quantum Battery' हुन्, जसले जीवनभरको कठोर तपस्याद्वारा आफ्नो शरीरका प्रत्येक परमाणुमा उच्च स्तरको 'तपोबल' (Pure Harmonic Energy) सञ्चय गरेका थिए।

- **वैज्ञानिक पक्ष:** जब दधीचिले स्वेच्छाले शरीर त्याग गरे, उनको हड्डीमा रहेको त्यो सञ्चित ऊर्जा 'जड पदार्थ' (Matter) बाट 'अस्त्र' (Energy Tool) मा रूपान्तरित भयो। क्वान्टम फिजिक्समा यसलाई 'Energy-Matter Equivalence' ($E=mc^2$) को उच्चतम प्रयोग मान्न सकिन्छ, जहाँ हाड जस्तो भौतिक वस्तुलाई ब्रह्माण्डकै सबैभन्दा शक्तिशाली ऊर्जाको स्रोत (वज्र) मा बदलियो।

३. वज्र: Coherent Laser-like Energy: विश्वकर्माले बनाएको 'वज्र' सामान्य हतियार थिएन। यो एउटा यस्तो 'Quantum Focused Beam' थियो, जसले दधीचिको जीवनभरको तपस्याको शक्तिलाई एकै बिन्दुमा केन्द्रित (Coherent) गरिदियो।

- **क्वान्टम सम्बन्ध:** जसरी लेजर (Laser) ले प्रकाशका सबै कणहरूलाई एउटै दिशा र लयमा केन्द्रित गरेर फलामलाई पनि काट्न सक्छ, त्यसरी नै दधीचिको 'पवित्र ऊर्जा' ले बनेको वज्रले वृत्रासुरको 'नकारात्मक ऊर्जा क्षेत्र' लाई ध्वस्त पारिदियो। यो कथाले सिकाउँछ कि बिख्रिएको शक्ति भन्दा एकीकृत र निस्वार्थ भावले बनेको शक्ति (Coherent Power) सधैँ विजयी हुन्छ।

४. लोककल्याण र Quantum Entanglement: दधीचिको त्यागले यो प्रमाणित गर्छ कि व्यक्तिगत अस्तित्व (Individual Particle) भन्दा समष्टिगत कल्याण (Universal Field) ठूलो हो।

- **व्याख्या:** दधीचिलाई थाहा थियो कि उनी र देवताहरू एउटै 'Quantum Field' का हिस्सा हुन्। यदि वृत्रासुरले ब्रह्माण्डको सन्तुलन बिगार्छ भने, त्यसको असर सबैमा पर्छ। त्यसैले उनले आफ्नो

भौतिक शरीरलाई 'आहुति' दिएर ब्रह्माण्डीय सन्तुलन कायम राख्न सहयोग गरे। यो 'लोककल्याण' को भावना वास्तवमा 'Oneness' वा 'अद्वैत' को वैज्ञानिक अनुभूति हो।

व्यवहारिक अभ्यास: "हिजोभन्दा आज राम्रो बन्ने" कला

१. **आफ्नो "किन" पत्ता लगाउनुहोस् (Find Your "Why"):** तपाईं जे काम गर्दै हुनुहुन्छ, त्यो किन गर्दै हुनुहुन्छ? त्यसको पछाडि एउटा ठूलो उद्देश्य जोड्नुहोस्। जस्तै, "म यो काम पैसाको लागि मात्र होइन, आफ्नो परिवारको खुशीको लागि र समाजको सेवाको लागि गर्दैछु।"

२. **प्रक्रियामा ध्यान दिनुहोस् (Focus on the Process):** लक्ष्य बनाउनुहोस्, तर दिनभरि लक्ष्यको बारेमा मात्र नसोच्नुहोस्। आजको दिनमा त्यो लक्ष्य पूरा गर्न के-के गर्न सकिन्छ, त्यसमा ध्यान दिनुहोस्। स-साना पाइलाहरूमा रमाउन सिक्नुहोस्।

३. **माइन्डफुलनेसको अभ्यास (Practice Mindfulness):** कुनै पनि काम गर्दा, आफ्नो पूरा ध्यान त्यही काममा लगाउनुहोस्। यदि तपाईं चिया पिउँदै हुनुहुन्छ भने, केवल चिया पिउनुहोस्। त्यसको स्वाद, गन्ध र न्यानोपनलाई महसुस गर्नुहोस्। यसले तपाईंको वर्तमानमा रहने बानीको विकास गर्छ।

४. **कृतज्ञताको अभ्यास (Practice Gratitude):** हरेक रात सुत्नुअघि ३ यस्ता कुराहरू लेख्नुहोस्, जसको लागि तपाईं आज कृतज्ञ हुनुहुन्छ। यसले तपाईंको ध्यान अभावबाट हटाएर प्राप्तिमा केन्द्रित गर्छ।

भाग ३: लोकसंस्कृति, भजन र ध्यान

लोक गित/भजन: कर्मको महिमा

नेपाली समाजमा कर्मलाई लिएर धेरै लोकगीत र भजनहरू गाइन्छ। त्यहि प्रकृतिको एक भजन यहाँ छ।

कर्म गर प्यारा भाइ, कर्म नै धर्म हो,
धर्म गर प्यारा भाइ, धर्म नै मर्म हो।

सेवा खोज् कर्मभित्र, पूजा यही थाली हो,
निष्काम कर्म गर्ने, सनातन चालि हो।

खेत जोतेर माटो छोए, भगवान भेटिन्छ,
आमाको माया, बुबाको पसिनामा पुण्य रचिन्छ।

मन्दिर टाढा छैन, मुटु भित्र बस्छ,
सच्चा कर्मले नै, आत्मा उज्यालो हस्छ।

कर्म गर प्यारा भाइ, धर्म गर प्यारा भाइ,
जीवनको मर्म यही, सेवा र सच्चाई।

गितको अर्थ:

यो भजनले भन्छ कि हाम्रो कर्म नै हाम्रो सबैभन्दा ठूलो धर्म हो। हामीले मन्दिरमा गएर पूजा गर्नु मात्र धर्म होइन, आफ्नो जिम्मेवारी र कर्तव्यलाई इमानदारीपूर्वक पूरा गर्नु पनि धर्म हो। जब हामी आफ्नो कामलाई सेवाभावले गर्छौं, तब त्यो कर्म आफैंमा एउटा पूजा बन्छ। यसले हामीलाई जीवनको मर्म, अर्थात् जीवनको वास्तविक अर्थ बुझ्न मद्दत गर्छ।

छोटो ध्यान: कर्म योग ध्यान (Guided Meditation)

(आरामसँग बस्नुहोस्, आँखा बन्द गर्नुहोस् र मेरो निर्देशनलाई सुन्नुहोस्)

"आफ्नो पूरा ध्यान आफ्नो श्वासप्रश्वासमा ल्याउनुहोस्। लामो र गहिरो श्वास लिनुहोस्... र बिस्तारै छोड्नुहोस्...। हरेक श्वाससँगै तपाईंको शरीर हल्का र शान्त हुँदै गइरहेको महसुस गर्नुहोस्...।
अब कल्पना गर्नुहोस्, तपाईंको अगाडि एउटा सुन्दर बगैंचा छ। तपाईं त्यो बगैंचाको माली हुनुहुन्छ। तपाईंको हातमा एउटा बीउ छ। यो बीउ तपाईंको 'कर्म' हो। तपाईंले यो बीउलाई जमिनमा रोप्नुभयो...। तपाईंले यसलाई हरेक दिन पानी हाल्नुहुन्छ... गोडमेल गर्नुहुन्छ...। तपाईं यो काम पूरा प्रेम र लगनले गर्दै हुनुहुन्छ।

तपाईंलाई थाहा छैन, यो बीउबाट कस्तो फूल फुल्छ, कस्तो फल लाग्छ। तपाईं केवल आफ्नो कर्तव्य पूरा गर्दै हुनुहुन्छ – एक मालीको कर्तव्य। तपाईंलाई यो प्रक्रियामा नै आनन्द आइरहेको छ। तपाईंलाई कुनै हतार छैन, कुनै चिन्ता छैन।

अब कल्पना गर्नुहोस्, त्यो बीउबाट एउटा सुन्दर बिरुवा उम्रियो...। त्यसमा एउटा सुन्दर फूल फुल्यो...। त्यो फूलको सुगन्ध चारैतिर फैलिरहेको छ। त्यो फूल तपाईंको लागि मात्र होइन, सबैको लागि हो। चराहरू आएर त्यसमा बस्छन्, मौरीहरू आएर रस चुस्छन्। तपाईंले गरेको कर्मले सबैलाई आनन्द दिइरहेको छ।

यो देखेर तपाईंको मनमा असीम शान्ति र सन्तुष्टिको अनुभव भइरहेको छ। तपाईंले फलको आशा गर्नुभएको थिएन, तर तपाईंको कर्मले आफैं सुन्दर फल दियो।

यही भावनालाई आफ्नो मनमा राख्नुहोस्। अब बिस्तारै आफ्नो ध्यान वर्तमानमा फर्काउनुहोस्। आफ्नो हात-खुट्टालाई हल्का चलाउनुहोस्। र जब तपाईंलाई सहज महसुस हुन्छ, बिस्तारै आफ्नो आँखा खोल्नुहोस्।"

समापन: कर्म नै हृदयको अर्पण हो

प्रिय आत्मीय जनहरू,

आज हामीले बुझ्यौँ कि कर्म योग कुनै कठिन शास्त्र वा असम्भव साधना होइन; यो त हाम्रो जीवनलाई सुगन्धित बनाउने एउटा कोमल कला हो। जसरी महर्षि दधीचिले लोककल्याणका लागि आफ्नै शरीरको मोह त्यागिदिनुभयो, त्यसरी नै हामीले पनि आफ्नो कामलाई 'बोझ' होइन, सृष्टिका लागि गरिएको एउटा 'पवित्र अर्पण' सम्झनुपर्छ। जब तपाईं आफ्नो पसिनालाई 'पूजा' र आफ्नो जिम्मेवारीलाई 'प्रसाद' मात्र थाल्नुहुन्छ, तब सम्झनुहोस् 'तपाईंको जीवनमा कर्म योगको उदय' भइसकेको छ।

हामी प्रायः नआएको भविष्यको चिन्तामा आफ्नो सुन्दर वर्तमानलाई जिउँदै जलाइदिन्छौँ। तर सत्य त यो हो कि परिणाम हाम्रो हातमा छैन, केवल हाम्रो निष्ठा र प्रेम मात्र हाम्रो हो। त्यसैले, नतिजाको लोभमा पिरोलिनु भन्दा वर्तमानको हरेक क्षणलाई उत्सव बनाउन सिक्नुहोस्। जब तपाईं आफ्नो कर्तव्यलाई बिना स्वार्थ र पूर्ण प्रेमका साथ अँगाल्नुहुन्छ, तब ब्रह्माण्डकी 'महाशक्ति' स्वयं तपाईंको हात बनेर साथ दिन आउनुहुन्छ।

आउनुहोस्, दधीचिको जस्तै विशाल हृदय बोकेर हिँडौँ— जहाँ हाम्रो कर्मले कसैको आँसु पुछन सकोस्, कसैको अँध्यारोमा उज्यालो छर्न सकोस्। हाम्रो जीवन केवल एउटा यात्रा मात्र नबनोस्, बरु देवीको एउटा यस्तो सफल र दिव्य अभिव्यक्ति बनोस्, जसले यो संसारलाई हिजोभन्दा अलिकति बढी सुन्दर छोडेर जान सकोस्।

हड्डी गलाएँ अरूका लागि, रगत बगाएँ धर्तीलाई,
आफू त मेटिएँ खरानी बनेर, तर बचाएँ यो सृष्टिलाई।

कर्मको बाटोमा हिँड्दा हिँड्दै, कति हो कति चोट पाएँ,
तर देवीको चरणमा शिर राखी, सारा पीडा बिर्सिएँ।

फलको आशा छैन मलाई, बस तिम्रो सेवा पाउँ है,
मेरो हरेक श्वासको स्पन्दनमा, तिम्रै नामको गुञ्जन छाओस् है।

यही कामनाका साथ आजको सत्संग यहीँ समाप्त गर्दछु।

जय माँ!





दिन ९

पूर्णाहुति र आत्म-साक्षात्कार (समग्र परिवर्तन र नयाँ जीवन सुरुवात)

(समग्र परिवर्तन र नयाँ जीवन सुरुवात)

श्रीमद्देवीभागवत महापुराण: नवदिवसीय प्रवचनमाला

दिन ९: पूर्णाहुति र आत्म-साक्षात्कार (समग्र परिवर्तन र नयाँ जीवन सुरुवात)

भाग १: शास्त्रीय प्रवचन र कथा विश्लेषण

विषय: श्रीमद्देवीभागवत, स्कन्ध १२ - गायत्री महिमा, मणिको कथा र देवी गीताको सार

आज हाम्रो यो नौ दिवसीय यात्राको अन्तिम तर सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण दिन हो। हामीले सृष्टिको उत्पत्तिदेखि, देवीको स्वरूप, अहंकारको नाश, भक्ति, आन्तरिक असुरहरूको दमन, वात्सल्य, ज्ञान र कर्मयोगसम्मको यात्रा तय गर्‍यौं। आज हामी पूर्णाहुति, अर्थात् पूर्णताको प्राप्ति र आत्म-साक्षात्कारको चरणमा आइपुगेका छौं। यो दिन केवल समापन होइन, यो एउटा नयाँ जीवनको सुरुवात हो, एउटा यस्तो जीवन जुन ज्ञान, भक्ति र कर्मको त्रिवेणीले सिञ्चित छ।

श्रीमद्देवीभागवतको बाह्रौं स्कन्धले हामीलाई यही पूर्णताको मार्ग देखाउँछ। यस स्कन्धमा वेदमाता गायत्रीको महिमा, विभिन्न मन्त्रहरूको शक्ति, र देवी गीताको अन्तिम उपदेश समावेश छ, जसले साधकलाई ब्रह्मज्ञानतर्फ उन्मुख गराउँछ।

कथा सार: जनमेजयको जिज्ञासा र व्यासजीको उपदेश

बाह्रौं स्कन्धको सुरुवात राजा जनमेजयको एउटा गहिरो प्रश्नबाट हुन्छ। उनले व्यासजीलाई सोध्छन्, "हे महर्षि! तपाईंले मलाई देवीका अनेक रूप, चरित्र र लीलाहरूको वर्णन सुनाउनुभयो। अब कृपा गरेर मलाई त्यो सार-तत्त्व बताउनुहोस्, जसलाई जानेपछि अरू केही जान्न बाँकी रहँदैन। कलियुगका मानिसहरू अल्पायु, मन्दबुद्धि र अनेकौं रोग-शोकले ग्रस्त हुन्छन्। उनीहरूका लागि मुक्तिको सबैभन्दा सरल र अचुक उपाय के हो?"

यो प्रश्न केवल जनमेजयको होइन, यो हामी सबैको साझा प्रश्न हो। आजको भागदौडले भरिएको जीवनमा हामीसँग लामो साधना गर्ने समय छैन, तर शान्ति र मुक्तिको चाहना भने उत्तिकै प्रबल छ।

यसको उत्तरमा व्यासजीले वेदको सार मानिने गायत्री मन्त्रको महिमा गाउन थाल्नुहुन्छ। उहाँ भन्नुहुन्छ, "हे राजन्! गायत्रीभन्दा ठूलो मन्त्र न कहिल्यै थियो, न कहिल्यै हुनेछ। यो मन्त्र सम्पूर्ण वेदको बीज हो। जसरी वटवृक्षको विशालता एउटा सानो बीजमा लुकेको हुन्छ, त्यसरी नै सम्पूर्ण ब्रह्माण्डको ज्ञान र शक्ति यही चौबीस अक्षरको मन्त्रमा निहित छ।"

व्यासजीले गायत्रीका विभिन्न स्वरूपहरू (ब्राह्मी, वैष्णवी, रौद्री) र तिनको उपासना विधि बताउनुहुन्छ। उहाँ स्पष्ट पार्नुहुन्छ कि गायत्रीको साधनाले साधकको बुद्धि शुद्ध हुन्छ, पाप नष्ट हुन्छ र उसले क्रमशः आत्मज्ञान प्राप्त गर्दछ। यसै प्रसंगमा उहाँले विभिन्न देवी-देवताका मन्त्र, कवच र स्तोत्रहरूको पनि वर्णन गर्नुभएको छ, जसले साधकलाई भौतिक र आध्यात्मिक दुवै प्रकारका संकटबाट रक्षा गर्दछ।

दार्शनिक पक्ष: ज्ञान शक्ति, इच्छा शक्ति र क्रिया शक्तिको समन्वय

आजको दिन, पूर्णाहुतिको दिन, हामी देवीको कुनै एउटा शक्तिमा मात्र केन्द्रित हुँदैनौं, बरु उहाँका तीनै प्रमुख शक्तिहरू - **इच्छा शक्ति (The Power of Intention), ज्ञान शक्ति (The Power of Knowledge), र क्रिया शक्ति (The Power of Action)** - को समग्रतालाई आत्मसात् गर्दछौं।

१. **इच्छा शक्ति:** नौ दिनसम्म हामीले जुन ज्ञान प्राप्त गर्‍यौं, त्यसलाई जीवनमा उतार्ने दृढ संकल्प नै इच्छा शक्ति हो। "म हिजोको भन्दा आज असल बन्छु" भन्ने चाहनाबिना कुनै पनि ज्ञानले काम गर्दैन। यो संकल्प नै हाम्रो आध्यात्मिक यात्राको इन्धन हो।

२. **ज्ञान शक्ति:** देवीभागवतको श्रवण र मननबाट हामीले जुन विवेक प्राप्त गर्‍यौं, त्यो ज्ञान शक्ति हो। के सही, के गलत, के नित्य, के अनित्य भन्ने कुरा छुट्याउन सक्ने क्षमता नै ज्ञान हो। गायत्री मन्त्रको साधनाले यही ज्ञान शक्तिलाई जागृत गर्छ, जसले हाम्रो बुद्धिलाई सही दिशामा डोर्‍याउँछ।

३. **क्रिया शक्ति:** जब शुद्ध इच्छा र सही ज्ञानको मिलन हुन्छ, तब क्रिया शक्ति अर्थात् कर्म गर्ने ऊर्जा स्वतः प्रकट हुन्छ। यो शक्तिले हामीलाई आलस्य र प्रमादबाट मुक्त गरी सत्कर्ममा प्रवृत्त गराउँछ। हामीले आठौं दिनमा चर्चा गरेजस्तै, फलको चिन्ता नगरी आफ्नो कर्तव्य पूरा गर्नु नै क्रिया शक्तिको सर्वोत्तम उपयोग हो।

पूर्णाहुति भनेको यी तीनै शक्तिलाई सन्तुलित गरेर जीवन जिउनु हो। जब हाम्रो इच्छा, ज्ञान र कर्म एउटै लयमा हुन्छ, तब जीवनमा चमत्कार घटित हुन थाल्छ। हामी बाहिरी परिस्थितिहरूको दास बन्दैनौं, बरु आफ्नो भाग्यको निर्माता आफैं बन्छौं।

नेपाली सन्दर्भ: दशैंको टीका र पूर्णाहुतिको सन्देश

नेपाली संस्कृतिमा पूर्णाहुतिको सबैभन्दा जीवन्त उदाहरण विजयादशमीको टीका हो। नौ दिनसम्म नवदुर्गाको पूजा-आराधना गरेपछि दशौं दिनमा मान्यजनको हातबाट टीका र जमरा ग्रहण गरिन्छ। यो केवल एउटा सांस्कृतिक परम्परा मात्र होइन, यसमा गहिरो आध्यात्मिक सन्देश लुकेको छ।

- **टीका:** रातो टीका विजयको प्रतीक हो। यो हामीभित्रका असुर-वृत्तिहरू (क्रोध, लोभ, मोह, अहंकार) माथि विजय प्राप्त गरेको उत्सव हो। सेतो चामल शान्ति र पवित्रताको प्रतीक हो। रातो र सेतोको मिश्रणले शक्ति र शान्तिको सन्तुलनलाई जनाउँछ।
- **जमरा:** जमरा देवीको प्रसाद हो। यो हरियो रङ जीवन, ऊर्जा र समृद्धिको प्रतीक हो। यसले हामीलाई प्रकृतिसँग जोडिन र आफ्नो धरातल नबिर्सन सिकाउँछ।

टीका लगाउँदा दिइने आशिष, "**आयु द्रोणसुते, श्रीयं दशरथे...**" ले केवल दीर्घायु र धनको कामना मात्र गर्दैन, यसले हामीलाई द्रोणपुत्र अश्वत्थामा जस्तो अमरत्व (तर श्रापित होइन, यशस्वी), दशरथ राजा जस्तो कीर्ति, राम जस्तो शत्रुनाश गर्ने क्षमता, नहुष राजा जस्तो ऐश्वर्य, पवन जस्तो गति, दुर्योधन जस्तो मान, सूर्यपुत्र कर्ण जस्तो दानवीरता, हलधर (बलराम) जस्तो बल, कुन्तीपुत्र युधिष्ठिर जस्तो सत्यवादिता, विदुर जस्तो ज्ञान र भगवान नारायण जस्तो कीर्ति प्राप्त होस् भन्ने कामना गर्दछ। यो आशिष आफैंमा एउटा पूर्ण जीवनको खाका हो।

यसरी, दशैंको टीका ग्रहण गर्नु भनेको नौ दिनको साधनाबाट प्राप्त ऊर्जालाई जीवनभर धारण गर्ने संकल्प लिनु हो। यो हाम्रो व्यक्तिगत पूर्णाहुति हो, जहाँ हामी देवीको शक्तिलाई आफ्नो जीवनमा स्थापित गर्छौं र एउटा नयाँ, उन्नत जीवनको सुरुवात गर्छौं।

श्लोक र अर्थ

आज हामी बाह्रौं स्कन्धबाट दुईवटा महत्त्वपूर्ण श्लोकहरू लिन्छौं, जसले गायत्री महिमा र ज्ञानको सारलाई प्रकट गर्दछ।

श्लोक १ (गायत्री महिमा):

गायत्र्या न परो मन्त्रो न माता परदैवतम्।

न काश्याः परमं तीर्थं न चैकादशी परं व्रतम्॥

(श्रीमद्देवीभागवत, स्कन्ध १२, अध्याय १, श्लोक १२)

अर्थ: गायत्रीभन्दा श्रेष्ठ अरू कुनै मन्त्र छैन, आफ्नी माताभन्दा ठूलो अरू कुनै देवता छैन। काशीभन्दा उत्तम कुनै तीर्थ छैन र एकादशीभन्दा उत्तम कुनै व्रत छैन।

यो श्लोकले स्पष्ट रूपमा गायत्री मन्त्रको सर्वोच्चतालाई स्थापित गर्दछ। जसरी माताले निस्वार्थ भावले आफ्नो सन्तानको रक्षा र पोषण गर्छिन्, त्यसरी नै गायत्री माताले आफ्नो साधकको बुद्धि र जीवनलाई सही मार्गमा डोऱ्याउँछिन्।

श्लोक २ (ज्ञानको फल):

ज्ञानाग्निः सर्वकर्माणि भस्मसात्कुरुते तथा।

न हि ज्ञानेन सदृशं पवित्रमिह विद्यते॥
(श्रीमद्देवीभागवत, स्कन्ध १२, अध्याय १३, श्लोक ३९ - भगवद्गीताबाट उद्धृत)

अर्थ: जसरी प्रज्वलित अग्निले सम्पूर्ण दाउरालाई जलाएर खरानी बनाउँछ, त्यसरी नै ज्ञानरूपी अग्निले सबै (संचित) कर्महरूलाई भस्म गरिदिन्छ। यस संसारमा ज्ञानजस्तो पवित्र वस्तु अरू केही पनि छैन।

यो श्लोकले आत्म-साक्षात्कारको अन्तिम अवस्थालाई दर्शाउँछ। जब साधकलाई "म यो शरीर होइन, मन होइन, बुद्धि होइन, बरु शुद्ध, बुद्ध, मुक्त आत्मा हुँ" भन्ने बोध हुन्छ, तब उसका सबै पुराना कर्म-बन्धनहरू काटिन्छन्। यो ज्ञान नै वास्तविक मुक्ति हो, जुन हाम्रो नौ दिवसीय यात्राको परम लक्ष्य हो।

भाग २: आधुनिक विज्ञान, न्युरोलोजी र मनोविज्ञान संयोजन

वैज्ञानिक पुष्टि: The Neuroscience of Transformation

पूर्णाहुति र आत्म-साक्षात्कारको जुन कुरा हामीले शास्त्रमा पढ्यौं, त्यसलाई आधुनिक विज्ञान, विशेषगरी न्युरोसाइन्सले "Self-directed Neuroplasticity" अर्थात् "आत्म-निर्देशित स्नायु-लचकता" को रूपमा व्याख्या गर्छ। न्युरोप्लास्टिसिटी हाम्रो मस्तिष्कको त्यो अद्भुत क्षमता हो, जसले हाम्रा विचार, भावना र अनुभवको आधारमा आफ्नो संरचना र कार्यलाई निरन्तर परिवर्तन गरिरहन्छ।

हामीले नौ दिनसम्म जुन अभ्यास गर्‍यौं - कथा श्रवण, मनन, ध्यान - यी सबैले हाम्रो मस्तिष्कमा नयाँ न्युरल पाथवे (Neural Pathways) अर्थात् स्नायु-मार्गहरू निर्माण गरिरहेका थिए। जब हामी कुनै विचार वा व्यवहारलाई बारम्बार दोहोर्‍याउँछौं, त्यो मार्ग बलियो हुँदै जान्छ र अन्ततः हाम्रो बानी बन्छ। पूर्णाहुति भनेको नकारात्मक बानीका पुराना स्नायु-मार्गहरूलाई कमजोर पार्दै सकारात्मक बानीका नयाँ मार्गहरूलाई स्थायी बनाउने प्रक्रिया हो।

न्युरोलोजिकल बुझाइ: Whole-Brain Integration

आत्म-साक्षात्कारको अवस्थालाई न्युरोलोजीले "Whole-Brain Integration" अर्थात् "समग्र मस्तिष्क एकीकरण" को अवस्थासँग तुलना गर्न सकिन्छ। यो अवस्थामा मस्तिष्कका विभिन्न भागहरू, विशेषगरी तर्क र योजना बनाउने **प्रिफ्रन्टल कोर्टेक्स (Prefrontal Cortex)** र भावना तथा डरको केन्द्र मानिने **एमिग्डाला (Amygdala)** बीच सामञ्जस्य स्थापित हुन्छ।

- **साधना अघि:** सामान्य अवस्थामा, हाम्रो एमिग्डाला अलि बढी सक्रिय हुन्छ। सानोतिनो कुरामा पनि तनाव लिने, डराउने, रिसाउने (Fight-or-Flight response) बानी हुन्छ। हाम्रो व्यवहार भावनाबाट निर्देशित हुन्छ।
- **साधना पछि:** ध्यान, मन्त्र जप र सकारात्मक चिन्तनले प्रिफ्रन्टल कोर्टेक्सलाई बलियो बनाउँछ। यसले एमिग्डालाको अति-सक्रियतालाई नियन्त्रण गर्न सिक्छ। हामी भावनामा बग्नुको सट्टा विवेकपूर्ण निर्णय लिन सक्षम हुन्छौं। हाम्रो प्रतिक्रिया (Reaction) को ठाउँमा जवाफ (Response) दिन सक्ने क्षमता विकास हुन्छ। यो भनेको बाहिरी घटनाले हामीलाई उत्तेजित गराउन छाड्छ, र हामी शान्त र स्थिर रहन सक्छौं। यो नै स्थितप्रज्ञको अवस्था हो, जसलाई गीतामा वर्णन गरिएको छ।

मनोवैज्ञानिक सुधार: From Self-Concept to Self-Realization

मनोविज्ञानको दृष्टिकोणबाट, यो यात्रा "आत्म-अवधारणा" (Self-Concept) बाट "आत्म-साक्षात्कार" (Self-Realization) तर्फको यात्रा हो।

- **आत्म-अवधारणा (Self-Concept):** यो हाम्रो बारेमा हामीले बनाएको धारणा हो, जुन समाज, परिवार र हाम्रा अनुभवहरूबाट निर्मित हुन्छ। "म यस्तो छु, म उस्तो छु, म यो गर्न सक्छु, म त्यो गर्न सक्दिनँ" जस्ता विश्वासहरू यसमा पर्छन्। यो प्रायः सीमित र अहंकारमा आधारित हुन्छ।
- **आत्म-साक्षात्कार (Self-Realization):** यो आफ्नो वास्तविक स्वरूपको पहिचान हो, जुन हाम्रो सामाजिक पहिचानभन्दा धेरै गहिरो छ। अब्राहम मास्लो (Abraham Maslow) को आवश्यकताको पदानुक्रम (Hierarchy of Needs) मा आत्म-साक्षात्कारलाई मानवीय विकासको उच्चतम शिखर मानिएको छ। यस्तो व्यक्ति रचनात्मक, समस्या-समाधानमा निपुण, पूर्वाग्रहमुक्त र जीवनलाई समग्रतामा स्वीकार गर्न सक्ने हुन्छ।

नौ दिनको साधनाले हाम्रो आत्म-अवधारणालाई चुनौती दिन्छ र त्यसलाई परिमार्जन गर्छ। हामी आफ्नो सीमितताबाट बाहिर निस्केर आफ्नो असीम सम्भावनालाई देख्न थाल्छौं। हाम्रो भावनात्मक बुद्धिमत्ता (Emotional Intelligence) बढ्छ, हामी अरूको भावनालाई अझ राम्रोसँग बुझ्न र समानुभूति (Empathy) राख्न सक्छौं। सम्बन्धहरू सुमधुर बन्छन् र जीवनमा एक प्रकारको सहजता र प्रवाह (Flow) को अनुभव हुन थाल्छ।

व्यवहारिक अभ्यास: The "Kaizen" of the Soul

"हिजोको आफूभन्दा सुध्रिएको आफू" बन्ने यो यात्रा कहिल्यै समाप्त हुँदैन। पूर्णाहुति अन्त्य होइन, सुरुवात हो। यसका लागि जापानी अवधारणा "काइजेन" (Kaizen) अर्थात् "निरन्तरको सानो-सानो सुधार" मार्फत जीवनभरमा उल्लेखनीय रूपमा प्रभावकारी रूपान्तरण ग्रहण गरि फूलाई मोक्षसम्म पुर्‍याउने यात्रा हो। यो सनातन अबधारणाको काइदा लाई आफ्नो जीवन-शैली बनाउनु हो।

१. **दैनिक ५ मिनेटको आत्म-समीक्षा:** हरेक रात सुत्नुअघि ५ मिनेट शान्तसँग बस्नुहोस्। आज दिनभरि मेरा विचार, वचन र कर्म कस्ता रहे? मैले कहाँ आफ्नो विवेक गुमाएँ? मैले कहाँ प्रेम र करुणा देखाउन सकें? कसैलाई चोट पुर्‍याएँ कि? यो समीक्षाले भोलिको दिनलाई अझ राम्रो बनाउन मद्दत गर्छ। यसमा पश्चात्ताप होइन, सजगता हुनुपर्छ।

२. **कृतज्ञताको अभ्यास (Gratitude Journal):** हरेक दिन कम्तीमा तीनवटा यस्ता कुराहरू लेख्नुहोस्, जसका लागि तपाईं कृतज्ञ हुनुहुन्छ। यो अभ्यासले मस्तिष्कलाई सकारात्मक

कुराहरूमा केन्द्रित हुन तालिम दिन्छ र डोपामाइन (Dopamine) र सेरोटोनिन (Serotonin) जस्ता "खुसीका हर्मोन" हरू रिलिज गर्छ।

३. **सेवाको भाव (Act of Service):** हप्तामा कम्तीमा एउटा सानो निस्वार्थ सेवाको काम गर्नुहोस्। यो कसैलाई बाटो काट्न मद्दत गर्नुदेखि लिएर, दुःखी मित्रको कुरा सुनिदिनु वा कुनै सामाजिक कार्यमा सहभागी हुनुसम्म हुन सक्छ। सेवाले हाम्रो अहंकारलाई घटाउँछ र हामीलाई बृहत् अस्तित्वसँग जोड्छ।

भाग ३: लोकसंस्कृति, भजन र ध्यान

लोक भजन: "आशक्ति फल प्राप्तिमा तोडिदेऊ..."

आजको दिनको लागि, कर्मयोग र समर्पणको भावलाई समेट्ने सान्दर्भिक नेपाली भजन यहाँ प्रस्तुत छ। । यो भजनले हामीलाई जीवनको सार सरल शब्दमा सिकाउँछ।

(भजन)

फलको लोभ तोडिदेऊ, कर्म तिमी गर्दै जाऊ,
प्रभुको इच्छा जे होस्, त्यही त फल पाऊ।
किन गर्छौ चिन्ता मन, किन लिन्छौ दुःखको पीर?
जसले दियो चुच्चो यहाँ, उसैले दिन्छ क्षीर।

महलमा बस्ने उही, झुपडीमा बस्ने उही,
उसको दृष्टिमा फरक कस्तो? सानो-ठूलो छैन कहीँ।
सत्कर्म गर सधैँ, मनमा नलिई रीस,
धर्मले लान्छ पारि तिमीलाई, भवसागरको तीर।

आफूभित्रको युद्ध जिती, फेर तिमी आफ्नो रूप,
हिजोभन्दा सुध्रिएको, बनूँ म एक दिव्य स्वरूप।
नतिजाको भारी बिसाई, वर्तमानलाई पूजा गर,
महाशक्तिको काखैमा छौ, किन मान्छौ डर?

ज्ञानले मात्र तिर्खा मेटिन्न, विवेकको एक थोपा देऊ,
सही-गलतको भित्री नजर, हे जननी जगाई देऊ।

मेरो हरेक श्वासको लयमा, तिम्रै मौन माया होस्,
मेरो कर्मको यो फल, लोककै कल्याणमा होस्।

भजनको अर्थ:

भजनको सुरुवातले नै हामीलाई नतिजाको लोभबाट मुक्त हुन सन्देश दिन्छ। "फलको लोभ तोडिदेऊ" भन्नुको अर्थ कर्म गर्न छोड्नु होइन, तर परिणामको चिन्तामा वर्तमानको शक्ति नष्ट नगर्नु हो। जे फल मिल्छ, त्यसलाई ईश्वरको इच्छा वा 'प्रसाद' मानेर स्वीकार गर्दा मनमा कहिल्यै अशान्ति हुँदैन। "जसले दियो चुच्चो यहाँ, उसैले दिन्छ क्षीर" - यो पंक्तिले ब्रह्माण्डको व्यवस्थामाथि भरोसा राख्न सिकाउँछ। जसरी चराचुरुङ्गीलाई आहारको चिन्ता हुँदैन, त्यसरी नै हामीले पनि भविष्यको सुरक्षालाई लिएर अनावश्यक पीर लिनु पर्दैन।

यो 'सञ्चालक शक्ति' ले नै सबैको पालनपोषण गरिरहेको छ भन्ने भावले हाम्रो मानसिक तनाव (Stress) कम गर्छ। महल र झुपडीको उदाहरण दिँदै भजनले भन्छ कि परमात्माको दृष्टिमा कोही पनि सानो वा ठूलो छैन। यो सामाजिक, आर्थिक वा जातीय भेदभावभन्दा माथि उठ्ने 'समत्व-दृष्टि' हो। सबैमा एउटै ऊर्जा र परमात्माको अंश देख्नु नै आत्म-साक्षात्कारको पहिलो खुड्किलो हो।

भजनको पछिल्लो अंशले 'स्व' को सुधारमा जोड दिन्छ। हिजोको आफूभन्दा आजको आफू अझ बढी मानवीय र सुध्रिएको हुनु नै वास्तविक 'विजयादशमी' हो। केवल किताब पढेर प्राप्त हुने ज्ञानले आत्मिक तिर्खा मेटिँदैन; त्यसका लागि सही र गलत छुट्याउने 'विवेक' आवश्यक हुन्छ। अन्त्यमा, आफ्नो व्यक्तिगत स्वार्थलाई त्यागेर 'लोककल्याण' (समग्रको हित) का लागि कर्म गर्नु नै धर्मको सार हो। जब हाम्रो हरेक श्वास र कर्ममा करुणा र प्रेम मिसिन्छ, तब मात्र जीवन भवसागरबाट पार लाग्छ।

छोटो ध्यान: आत्म-साक्षात्कार ध्यान (Self-Realization Meditation)

(यो ध्यान शान्त ठाउँमा, मेरुदण्ड सीधा पारेर बसेर वा शवासनमा सुतेर गर्न सकिन्छ।)

"आउनुहोस्, अब हामी आफ्नो भित्रको यात्राको अन्तिम चरणमा प्रवेश गरौं। आँखा बिस्तारै बन्द गर्नुहोस्। आफ्नो सम्पूर्ण ध्यान श्वासप्रश्वासमा ल्याउनुहोस्। लामो, गहिरो श्वास लिनुहोस्... र बिस्तारै छोड्नुहोस्। प्रत्येक श्वास भित्र जाँदा, ब्रह्माण्डको दिव्य ऊर्जा, देवीको शक्ति, तपाईंको शरीरमा प्रवेश गरिरहेको कल्पना गर्नुहोस्। र प्रत्येक श्वास बाहिर जाँदा, तपाईंको शरीर र मनका सबै तनाव, विकार र नकारात्मकता बाहिर गइरहेको महसुस गर्नुहोस्।

(केही बेर श्वासप्रश्वासमा ध्यान)

अब, आफ्नो ध्यान शरीरका प्रत्येक अंगमा लैजानुहोस्। पैतालादेखि शिरसम्म... प्रत्येक अंगलाई महसुस गर्नुहोस् र त्यसलाई पूर्ण रूपमा शिथिल छोडिदिनुहोस्। यो शरीर... यो तपाईंको साधन हो, तर तपाईं यो शरीर मात्र होइन। मनमा भन्नुहोस्, "म यो शरीर होइन।"

अब आफ्नो ध्यान मनमा उठिरहेका विचारहरूमा लैजानुहोस्। विचारहरू बादलझैं आइरहेका छन्, गइरहेका छन्। तपाईं ती विचारहरूका साक्षी मात्र हुनुहुन्छ। तपाईं ती विचारहरू होइन। मनमा भन्नुहोस्, "म यो मन पनि होइन।"

अब आफ्नो भावनाहरूलाई हेर्नुहोस्। सुख, दुःख, रिस, माया... यी सबै भावनाहरू पनि अस्थायी हुन्। तपाईं यी भावनाहरूका भोक्ता होइन, द्रष्टा हुनुहुन्छ। मनमा भन्नुहोस्, "म यी भावनाहरू पनि होइन।"

त्यसोभए, म को हुँ? (सोऽहम्)

यही प्रश्नमा केही बेर मौन रहनुहोस्। कुनै उत्तर नखोज्नुहोस्, केवल त्यो मौनतामा डुब्नुहोस्। त्यो शान्तिमा स्थिर रहनुहोस्।

तपाईं त्यो शुद्ध चेतना हुनुहुन्छ... त्यो साक्षी आत्मा... जो शरीर, मन र भावनाभन्दा पर छ। तपाईं त्यो ज्योति हुनुहुन्छ, जुन कहिल्यै निभ्दैन। तपाईं त्यो आनन्द हुनुहुन्छ, जसको कुनै कारण छैन।

यही बोधमा, यही आनन्दमा केही बेर रहनुहोस्। आफूलाई त्यो अनन्त, असीम अस्तित्वको एक अंशको रूपमा अनुभव गर्नुहोस्।

(२-३ मिनेटको मौनता)

अब, बिस्तारै आफ्नो ध्यान बाहिरी संसारमा फर्काउनुहोस्। आफ्नो हात-खुट्टाका औंलाहरूलाई बिस्तारै चलाउनुहोस्। जब तपाईंलाई सहज लाग्छ, दुवै हत्केलालाई आपसमा रगडेर उत्पन्न भएको ऊर्जालाई आफ्नो आँखामा सेकाउनुहोस् र बिस्तारै आँखा खोल्नुहोस्।"

समापन: नयाँ जीवनको संकल्प

प्रिय आत्मीय जनहरू,

आज हाम्रो यो नौ दिवसीय ज्ञान-यज्ञको औपचारिक समापन भएको छ। तर याद राख्नुहोस्, यो अन्त्य होइन, बरु एउटा दिव्य यात्राको प्रस्थान बिन्दु हो। यी नौ दिनहरूमा हामीले जे सुन्यौँ र जे महसुस गर्यौँ, त्यो केवल सुन्नका लागि मात्र थिएन; त्यो त हाम्रो जीवनको अँध्यारो बाटो उज्यालो पार्ने 'पाथेय' हो। यो ज्ञानलाई पुस्तकका पानाहरूमा मात्र सजाएर नराखौँ, यसलाई आफ्नो व्यवहार, आफ्नो मुस्कान र आफ्नो कर्ममा जीवित उतारौँ।

पूर्णाहुति भनेको केवल अग्निको ज्वाला शान्त पार्नु मात्र होइन, यो त आफ्नो सम्पूर्ण जीवनलाई नै एउटा 'पवित्र यज्ञ' बनाउने दृढ सङ्कल्प हो। हाम्रो हरेक कर्म एउटा चोखो आहुति बनोस्, हाम्रो हरेक विचार एउटा पवित्र मन्त्र बनोस् र हाम्रो हृदयको हरेक भावना देवीको चरणमा चढाइएको सुगन्धित पुष्प बनोस्। जब हामी यसरी जिउन थाल्छौँ, तब मन्दिरमा मात्र होइन, हाम्रो आफ्नै जीवनमा भगवतीको साक्षात्कार हुन थाल्छ।

देवी महामायाको कृपा हामी सबैमा सदैव वर्षिरहोस्। हाम्रो जीवन ज्ञानको प्रकाशले आलोकित होस्, भक्तिको शीतल रसले सिञ्चित होस् र कर्मको सुगन्धले सुवासित होस्। हामी प्रत्येक दिन 'हिजोको आफूभन्दा आज अलिकति सुध्रिएको आफू' बन्न सकौँ— यही नै हाम्रो वास्तविक विजय हो, यही नै हाम्रो साँचो विजयादशमी हो।

यही मङ्गलमय प्रार्थनाका साथ, म आफ्नो वाणीलाई उहाँकै चरणमा विश्राम दिन्छु।

मेरो हरेक श्वासको लयमा, तिम्रै मौन माया होस्,
मेरो कर्मको यो फल, लोककै कल्याणमा होस्।

।। ॐ तत् सत् ।।

।। जय माता दी ।।





समापन वचन

यो नौ दिवसीय प्रवचन यात्रा यहीं सम्पन्न हुन्छ। श्रीमद्देवीभागवत महापुराणको यस गहन अध्ययनबाट हामीले सिकेका मूल शिक्षाहरू:

सृष्टिको रहस्य, आन्तरिक शक्तिको विकास, अहंकारको त्याग, भक्तिको महत्त्व, नकारात्मकताको नाश, करुणा र वात्सल्य, ज्ञान र विवेक, कर्मयोग, र आत्म-साक्षात्कार

यी सबै हाम्रो दैनिक जीवनमा अभ्यासयोग्य छन्। याद गर्नुहोस्, यो यात्रा यहाँ अन्त्य हुँदैन। यो त सुरुवात मात्र हो। हरेक दिन "हिजोको आफूभन्दा आज अझ सुध्रिएको आफू" बन्ने संकल्प लिनुहोस्।

जय माँ भगवती! जय श्रीमद्देवीभागवत!

सर्वमङ्गलमाङ्गल्ये शिवे सर्वार्थसाधिके।
शरण्ये त्र्यम्बके गौरि नारायणि नमोऽस्तु ते॥

ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः



जय माँ भगवती! जय श्रीमद्देवीभागवत!



श्रीमद्देवीभागवत महापुराण

नवरात्रि प्रवचन म्यानुयल

अथर्ववेदाचार्य:नारायण घिमिरे